



RÍO NEGRO
UNIVERSIDAD

Título

“Relación entre los motivos de práctica del running y sus efectos en el bienestar en corredores habituales en la Comarca Viedma/Patagones”.

Tesina

Autor: Rene Alfredo Rial

Director: Mg. Fernando Marron

“En un mundo que cambia rápidamente, aquellos que son flexibles y dispuestos a aprender siempre estarán un paso adelante. La capacidad de adaptarse y aprender es la verdadera clave del éxito.”

Agradecimientos

A mi Director de Tesis:

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento, al Mg: Fernando Marron, su orientación, paciencia y conocimientos han sido fundamentales para la realización de este trabajo.

A mi Familia:

Por ser mi pilar fundamental. Gracias por su amor incondicional, comprensión y apoyo constante a lo largo de este proceso, especialmente a mi compañera de vida, Marisol, y a mis hijos, Ana Sol y Jeremías.

A la Comunidad de Corredores de la Comarca Viedma/Patagones:

Han sido la inspiración y el corazón de esta investigación. Gracias por su participación, entusiasmo y por compartir sus experiencias y vivencias, sus historias y motivaciones han enriquecido profundamente este estudio.

A mis Profesores:

A los que a lo largo de mi formación académica, han contribuido a mi crecimiento profesional y personal.

A la Universidad Nacional de Río Negro:

Agradezco por su apoyo y formación integral. Su compromiso con la excelencia académica y el desarrollo profesional ha sido crucial para la realización de esta tesis.

Índice

Título.....	1
Resumen	1
Planteamiento del Problema.....	3
Pregunta de Investigación.....	3
Estado del Arte	4
Justificación.....	12
Objetivos.....	13
Objetivo General.....	13
Objetivos específicos	13
Marco Teórico.....	14
Que es el running?	14
La Teoría de la Autodeterminación	18
Motivaciones intrínsecas.....	22
Motivaciones extrínsecas.....	22
Clasificación de motivos para practicar running en la Argentina contemporánea:	23
El Estado de "Flujo".....	24
El Impacto en la Salud Mental y Física	25
La Jerarquía de Necesidades de Maslow	27
Relación entre teoría de Maslow y running.....	28
Bienestar en el deporte.....	30
Consideraciones metodológicas.....	31
Resultados	33
Motivación de práctica de running	34
Efectos del running	38
Running y autodeterminación.....	44
Análisis de entrevistas	46
Conclusiones.....	50
Bibliografía.....	53
Anexo I. Encuestas.....	55
Anexo II. Entrevistas.....	62

Índice de gráficos

Gráfico 1. Género de los participantes	33
Gráfico 2. Edad de los participantes	33
Gráfico 3. Motivación sobre bienestar físico y salud al correr.....	34
Gráfico 4. Necesidad de sociabilidad al correr en la comunidad de runners.....	35
Gráfico 5. Importancia del desafío personal y la superación en el running	35
Gráfico 6. Influencia del entorno natural y el paisaje en Viedma/Patagones.....	36
Gráfico 7. Motivación de las competiciones en las prácticas de running.....	37
Gráfico 8. Relevancia del factor liberación del estrés y relajación al correr.....	38
Gráfico 9. Influencia de la cultura y las tradiciones locales en la participación en eventos de running	39
Gráfico 10. Motivación del aspecto de pertenencia a una comunidad de corredores	39
Gráfico 11. Calificación del impacto del running en la salud física en general	40
Gráfico 12. El running contribuye a la sensación de bienestar psicológico	40
Gráfico 13. El running aumenta el nivel de energía y vitalidad	41
Gráfico 14. El running mejora la capacidad para afrontar el estrés y las dificultades cotidianas	42
Gráfico 15. Cómo es el impacto del running para alcanzar las metas personales.....	43
Gráfico 16. El running contribuye a la sensación de autoeficacia y confianza en uno mismo	44
Gráfico 17. El running promueve la sensación de libertad y autonomía en la vida diaria	45

Título

Relación entre práctica del running y sus efectos en el bienestar en corredores habituales en la Comarca Viedma/Patagones.

Resumen

Esta investigación se centra en comprender la relación entre los motivos de práctica del running y su impacto en diferentes aspectos del bienestar en corredores habituales de la Comarca Viedma/Patagones. Aunque el running es reconocido por sus beneficios para la salud, es importante analizar cómo estos efectos pueden variar entre las personas. Por lo tanto, el objetivo de esta investigación es explorar los motivos que llevan a los corredores habituales a participar en esta actividad física y comprender cómo estos motivos se relacionan con su bienestar.

Además de abordar el bienestar psicológico, se investigarán otros aspectos como la salud física y la autodeterminación en los corredores. Para recopilar datos, se utilizará un cuestionario que se distribuirá entre los corredores habituales de la Comarca que posteriormente serán analizados mediante técnicas estadísticas con el fin de identificar patrones y relaciones entre los motivos de práctica y los diferentes aspectos del bienestar.

Los resultados obtenidos en este estudio podrán proporcionar información relevante para el diseño de intervenciones que fomenten una práctica más saludable y consciente del running. Al comprender los distintos motivos que impulsan a las personas a correr y cómo afectan su bienestar, se podrán desarrollar estrategias más efectivas y adaptadas a las necesidades de los corredores habituales en la Comarca Viedma/Patagones.

Las conclusiones finales mostraron que se logró encontrar que la mayoría de participantes fueron del sexo femenino (55%), frente al grupo de masculino (45%); además, los motivos que impulsan a los corredores habituales a participar en la práctica del running estuvo ligado a la liberación del estrés y a su vez al encontrar una sensación de relajación.

Respecto a los efectos en diferentes aspectos del bienestar, incluyendo la salud física, la autodeterminación y el bienestar psicológico, los datos hallados fueron favorables al planteo inicial, ya que generalmente los corredores encuentran una sensación de autoeficacia y confianza en uno mismo al practicar esta actividad.

Se encontró que los corredores que practican por motivos intrínsecos, como diversión, desafío personal o relajación, podrían experimentar mayor autodeterminación que aquellos motivados por factores extrínsecos como apariencia física o presión social.

Palabras Clave

Running, Efectos, Motivos de práctica, Salud física, Autodeterminación

Planteamiento del Problema

La práctica del running ha ganado popularidad debido a sus beneficios para la salud, sin embargo, se ha observado que no todas las personas experimentan los mismos efectos positivos en su bienestar. En la Comarca Viedma/Patagones, existe un número significativo de corredores habituales, pero se desconoce cómo los motivos de práctica del running influyen en su bienestar general, incluyendo aspectos relacionados con la salud física, psicológica y la autodeterminación.

Para abordar estas preguntas, se utilizará un enfoque de investigación que combine la recopilación de datos a través de un cuestionario adaptado a la población de corredores habituales en la Comarca Viedma/Patagones y el análisis estadístico de dichos datos. De esta manera, se buscará identificar patrones y relaciones entre los motivos de práctica del running y diferentes aspectos del bienestar.

Los resultados de esta investigación serán de gran relevancia, ya que podrán brindar información que permita diseñar intervenciones específicas orientadas a promover una práctica más saludable y consciente del running en la Comarca Viedma/Patagones. Además, se espera que estos hallazgos contribuyan al conocimiento científico existente sobre la relación entre los motivos de práctica del running y el bienestar, aportando datos específicos de esta población en particular.

Pregunta de Investigación

¿Cuál es la relación entre los motivos de práctica del running y sus efectos en el bienestar de los corredores habituales en la Comarca Viedma/Patagones, que pueda ofrecer información para el diseño de intervenciones que promuevan una práctica más saludable y consciente?

Estado del Arte

En este apartado se presentan una serie de estudios e investigaciones sobre los motivos de práctica del running y su relación con el bienestar. Se busca describir el estado actual del tema, el cual revela una comprensión cada vez mayor de los factores subyacentes que influyen en la elección de esta actividad y los beneficios que puede aportar a la salud mental y física. Estos aportes son fundamentales para dar cuenta de la complejidad de esta problemática, a fin de proporcionar nuevos conocimientos en el campo de la educación física.

Una investigación realizada por Uthurralt (2022), tuvo como título ¿Quiénes, dónde y por qué corremos? un análisis del running en argentina desde un estudio cuantitativo. El objetivo de la investigación fue analizar las motivaciones de los corredores que han participado en la ENFR. La metodología empleada tuvo un enfoque cuantitativo, en la cual el grueso del análisis se recurrió a la base de datos de la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR), realizada en conjunto por el INDEC, el Ministerio de Salud y la Secretaría de Deportes. La ENFR 2009 incluyó –hasta el presente y por única vez– una Encuesta Nacional de Actividad Física y Deportiva (ENAFyD). Las motivaciones declaradas en la ENFR 2009 no surgen de un constructo, sino que son enunciaciones directas sobre una pregunta estructurada con ocho respuestas posibles. Muestra: la población objetivo de la ENFR 2009 comprende las personas de 18 años y más que residen en hogares particulares en localidades de 5.000 y más habitantes de la República Argentina (24,4 millones de personas, 88% del total de la población de 18 años y más). Los resultados indicaron que las mujeres corredoras muestran una mayor proporción de motivación por razones estéticas (20,0% en las mujeres vs. 5,9% en los hombres). En contrapartida, los hombres tienen una mayor tendencia a correr por razones de salud (40,4% en hombres vs. 35,5% en mujeres), por razones de hábito y por obligación. La máxima proporción de motivación intrínseca en los corredores se da en el rango de los 25 a los 49 años, coincidentemente con una caída en la relevancia de las razones de salud. El running no parece captar la motivación intrínseca de los grupos más jóvenes. Siguiendo en nuestro mapa perceptual, el eje diagonal de edad nos permite inferir que el running, junto con la natación y el ciclismo ocupan un lugar de transición etaria y son por lo tanto actividades que permiten extender la vida deportiva del individuo.

Otro aporte fue realizado por Nogueira López (2023), cuyo trabajo se titula *Análisis a la adicción al ejercicio de corredores y su relación con la motivación en España*. El objetivo de la investigación tuvo como meta evaluar y describir los niveles de Motivación, Compromiso, Grit (esfuerzo y perseverancia) y detectar su posible relación con la aparición de Adicción al deporte en una muestra de corredores populares españoles de pruebas de fondo. La estrategia metodológica empleada estableció de forma complementaria dos estudios independientes pero relacionados, identificados como Fase 1 y Fase 2. En primer lugar, se llevó a cabo la adaptación y análisis de las propiedades psicométricas de la Short Grit Scale adaptada al Running y posteriormente, ya con esta herramienta y junto con los otros instrumentos (Cuestionario sociodemográfico, CR, RAS y MOMS), se estudió la relación entre estas variables y los niveles de adicción. Se administró una batería de cuestionarios, con el fin de recoger la mayor información posible de las diferentes variables a estudiar. La muestra estuvo formada por 514 corredores populares españoles que participan en carreras de larga distancia (a partir de 5000 metros hasta más de 42 Kms), con edades entre 18 y 64 años, de las que el 20.8% eran mujeres y el 79.2% hombres. Los resultados hallados plantearon que las motivaciones de tipo intrínsecas (satisfacción personal, fuerza interior, confianza) son las que hacen que los corredores populares españoles de nuestro estudio muestren un mayor interés y motivación por este deporte. El autor afirma que las fuentes de motivación favorecen el compromiso de la práctica deportiva, pero a su vez pueden ser las precursoras de la pérdida del control y realización de una práctica saludable ya que eventualmente conduce a la adicción al deporte de running.

Por otro lado, Zarauz et al. (2015) realizaron una investigación titulada: *modelo predictor de las motivaciones para correr: análisis con corredores de ruta españoles vs. Mexicanos*. Presentó como objetivo conocer qué relaciones predictivas presentaban el compromiso a correr, la ansiedad competitiva y la percepción de éxito en las carreras en ruta sobre los motivos para realizarlas. La metodología fue un estudio cuantitativo, descriptivo en el cual la recolección de datos se llevó a cabo mediante las adaptaciones al castellano de las Motivations of Marathoners Scales-34 (MOMS-34), la Commitment to Running Scale-11 (CR-11), el Revised Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2R) y el Perception of Success Questionnaire (POSQ). Participaron 1.795 corredores de fondo en ruta (1.105 españoles, 690 mexicanos). De ellos el 85.65% fueron hombres con una edad de $M = 38.98$, y 14.35% mujeres, con una edad $M=37.88$.

Se encontró que se han mostrado que los modelos, en hombres españoles y mexicanos, que predicen las motivaciones de Significado de la vida-autoestima, orientación a la salud y metas personales-competición, son exactamente iguales. Sin embargo, mostraron pequeñas diferencias en peso, reconocimiento, afiliación y metas psicológicas. En el caso de las mujeres, si bien fueron diferentes todos los modelos a los mostrados por los hombres, se observó que las diferencias entre españolas y mexicanas se presentaban en los modelos que predecían las motivaciones relacionadas con las metas personales-competición y reconocimiento. Por su parte, fueron iguales los modelos predictivos de las motivaciones de afiliación, metas psicológicas, significado de la vida-autoestima, orientación a la salud y peso.

La investigación de Gurung, et a. (2023), quien denominaron a su estudio: evaluación de MINDFIT: un grupo terapéutico de estudiantes para correr como una intervención de múltiples niveles en el Reino Unido. Tuvo como objetivo identificar de qué modo el Mindfit mejora el bienestar de los estudiantes universitarios por medio del programa de ejercicios de carrera. Desde un punto de vista metodológico, presentó un análisis mixto, cuali-cuantitativo en el cual se buscó determinar de qué modo impacta las actividades planteadas por el Mindfit en el bienestar de estudiantes de ambos sexos. Mindfit tiene un enfoque de ejercicio ecológico, conecta a los participantes con la comunidad local y les presenta una forma de seguir corriendo más allá del programa. Parkrun se lleva a cabo semanalmente, en todo el mundo, y es un evento de carrera de 5 km gratuito y de participación masiva. La muestra se compuso por un total de 28 estudiantes fueron seleccionados en un programa semanal durante tres semestres. Los hallazgos muestran cómo es posible y beneficioso combinar un enfoque terapéutico con una actividad física como correr. Cualitativamente, se identificó un efecto terapéutico de múltiples capas, mediante el cual el dominio de una meta contribuyó a un aumento de la confianza en uno mismo. Se percibió que los sentimientos de comunidad, pertenencia y seguridad reducen la ansiedad individual y la ansiedad social, reducen el aislamiento y mejoran el rendimiento y la progresión académicos percibidos. Cuantitativamente se observaron reducciones en la sintomatología de ansiedad y depresión en los grupos evaluados. Esto se hace eco de evidencia previa que muestra que la AF combinada con una intervención psicológica puede ayudar a los estudiantes a crear un amortiguador contra los factores de estrés del estudio universitario

Por otro lado, Llopis Goig & Llopis Goig (2006), llevan adelante un estudio denominado “Razones para participar en carreras de resistencia” en España. El objetivo de este estudio fue investigar las razones por las que los corredores aficionados deciden participar en carreras de resistencia, como maratones o medias maratones. Se utilizó un enfoque de investigación cualitativa y se llevó a cabo a través de entrevistas en profundidad con corredores aficionados. Se seleccionó una muestra de participantes en carreras de resistencia y se les realizaron entrevistas estructuradas para obtener información detallada sobre sus motivaciones para participar en estas carreras. La muestra consistió en corredores aficionados que participaban en carreras de resistencia, como maratones o medias maratones. Se seleccionaron participantes de diferentes edades, géneros y niveles de experiencia en el running. Los hallazgos revelaron varias razones por las cuales los corredores aficionados deciden participar en carreras de resistencia. Algunas de las razones más comunes incluyeron el desafío personal, la superación de límites físicos y mentales, el sentimiento de logro al completar la carrera, la oportunidad de socializar con otros corredores y la motivación para mantenerse en forma y saludable. También se encontró que la participación en carreras de resistencia proporciona una sensación de pertenencia a una comunidad y la posibilidad de establecer metas y seguir un plan de entrenamiento estructurado.

Zarauz & Ruiz-Juan (2012), realizaron un estudio llamado “Análisis de la motivación en el atletismo: un estudio con veteranos” hecho en Murcia, España. El objetivo de esta investigación fue analizar la motivación en atletas veteranos y explorar las relaciones entre la motivación y variables como la percepción del éxito, la satisfacción intrínseca y las creencias sobre las causas del éxito en el deporte. Además, se buscó examinar las diferencias en la satisfacción intrínseca, la percepción de éxito y las creencias sobre las causas del éxito en el deporte, así como la motivación autodeterminada, en función de variables independientes como el sexo, la edad, los hábitos de entrenamiento y el historial atlético. La metodología consistió en llevar a cabo un estudio con atletas veteranos españoles para analizar su motivación en el contexto del atletismo. Se utilizó la Teoría de la Autodeterminación como marco teórico para comprender la motivación de los participantes.

Para lograr esto, se recopiló información mediante cuestionarios y entrevistas. Los participantes completaron medidas de motivación intrínseca y extrínseca, percepción del éxito, satisfacción intrínseca y creencias sobre las causas del éxito en el deporte. También se recopilaron datos demográficos y características relacionadas con el entrenamiento y el historial atlético de los participantes. A los participantes se les hicieron preguntas sobre qué los impulsa a participar en el deporte, cómo se sienten al practicarlo y qué creen que causa su éxito. También se recopiló información sobre su edad, género, entrenamiento y experiencia deportiva. Luego, se analizaron los datos obtenidos para identificar patrones y relaciones entre las respuestas de los atletas. Las conclusiones de la investigación muestran que los atletas veteranos españoles tienen una fuerte motivación por el atletismo. Las mujeres muestran una motivación intrínseca aún mayor. También se encontró que la motivación intrínseca está relacionada con la satisfacción, el esfuerzo y la habilidad.

Ryan & Deci (2000), plantearon un trabajo denominado la “Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación Intrínseca, Desarrollo Social y Bienestar”, cuyo objetivo fue presentar y analizar la Teoría de la Autodeterminación (TAD) como un marco teórico para comprender y promover la motivación intrínseca, el desarrollo social y el bienestar de las personas. El artículo utiliza un enfoque teórico en el que los autores revisan la literatura existente y presentan los principios fundamentales de la Teoría de la Autodeterminación. Se basan en investigaciones previas y estudios empíricos para respaldar y ampliar la comprensión de la teoría. Se trata de una revisión teórica que se basa en investigaciones previas y estudios empíricos realizados por diversos investigadores en el campo de la motivación intrínseca y el bienestar. Los resultados presentados en el artículo se basan en la revisión de la literatura existente y en investigaciones previas realizadas por los autores y otros investigadores. Los autores destacan que la Teoría de la Autodeterminación proporciona una base sólida para comprender la motivación intrínseca y cómo promoverla en diferentes contextos, como la educación, el trabajo y la psicoterapia. Se enfatiza la importancia de satisfacer las necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia y relaciones sociales para fomentar la motivación intrínseca, el desarrollo personal y el bienestar.

La revisión de los antecedentes sirve de base para plantear el modo en que se vincula los motivos que tienen las personas ante la práctica de running y el bienestar. A lo largo de los diversos aportes es posible evidenciar que la motivación para correr

práctica de running puede provenir de una variedad de fuentes, como el deseo de mantenerse en forma, superar desafíos personales, conectarse con la naturaleza, socializar con otros corredores, o disfrutar del logro personal y la superación de metas a nivel individual. Además, cuando las personas están motivadas para correr, es más probable que se comprometan con un estilo de vida activo, lo que puede contribuir a su bienestar físico y mental. El running puede promover la liberación de endorfinas que elevan el estado de ánimo, reducir el estrés y la ansiedad, y proporcionar una sensación de logro y autoestima, obteniendo de esta manera una sensación de bienestar vinculado con esta práctica deportiva.

Rosales Obando (2016) realiza un estudio en Costa Rica sobre las motivaciones de participación en carreras atléticas de fondo en personas aficionadas, y buscó analizar en profundidad esta actividad respecto de la edad, sexo y experiencia deportivas. El estudio fue cuantitativo, y participaron 404 corredores aficionados con edades entre los 18 y 88 años, con experiencia deportiva que iba de los 2 meses hasta los 20 años. Los requisitos para participar en el estudio fueron: ser corredor o corredora aficionada (no pertenecer a algún equipo de alto rendimiento, ni recibir algún tipo de remuneración económica por correr) y mayor de edad (tener al menos 18 años cumplidos). Se encontró que los motivos para correr relativos al control de peso, tienden a perder valor conforme se aumenta la experiencia deportiva, mientras que los motivos de superación de metas y competición, tienden a disminuir su importancia conforme se avanza en la edad.

Este patrón fue similar para ambos sexos. Con respecto a cuáles fueron los motivos principales para correr, tanto para la muestra total como para los análisis realizados específicamente en los hombres y en las mujeres, se encontraron resultados muy similares. En la muestra total y en el caso particular de los hombres, los motivos principales para correr fueron, en primer lugar, los motivos de reconocimiento, en un segundo lugar los motivos relacionados con significado de vida y autoestima, y en un tercer lugar motivos de superación de metas y competición, mientras que, para las mujeres, el tercer puesto fue para los motivos de afiliación. Respecto a los motivos de menor importancia que se presentaron en el estudio, tanto, para el caso de los hombres y como en la muestra total, fueron los motivos orientados a metas psicológicas, mientras que en las mujeres fueron los motivos relacionados a la salud.

Finalmente y dado a la naturaleza amateur de la muestra y a su falta de preparación deportiva para competir en carreras de fondo, su perfil motivacional, indistintamente del género, se caracteriza por la búsqueda de reconocimiento, significado de vida y autoestima por medio de la práctica de esa actividad. Además, los motivos de salud para correr fueron poco relevantes en la muestra, tanto en hombres como en mujeres.

Moreno & Martínez (2006), realizan un análisis sobre la importancia de la teoría de la autodeterminación en la práctica deportiva con la finalidad de revisar los fundamentos, instrumentos de medida y aplicaciones prácticas. Esta teoría es un marco que postula que los individuos tienen tres necesidades psicológicas fundamentales: la autonomía, la competencia y la relación con los demás. Según esta teoría, la satisfacción de estas necesidades es crucial para el bienestar psicológico y la motivación intrínseca.

El análisis documental llevado a cabo por estos autores muestran que dicha motivación autodeterminada está altamente relacionada con la motivación intrínseca, mientras que la motivación extrínseca y sus mecanismos reguladores favorecen conductas no autodeterminadas e incluso caracterizadas por la falta de motivación. Las implicaciones prácticas en el ámbito de la práctica físico-deportiva sugieren la conveniencia de desarrollar estrategias para desarrollar la motivación intrínseca y sus formas de regulación.

Coon (2015), realizó una investigación en Estados Unidos en el cual se buscó abordar la motivación y persistencia de mujeres deportivas considerando el enfoque de la autodeterminación. Parte de asumir que la teoría de la autodeterminación las conductas de entrenamiento predicen la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de los atletas. Estas necesidades, que a su vez determinan la motivación y la persistencia o abandono de del deporte. El propósito de este estudio fue examinar los factores individuales y sociales contextuales que contribuyen a la motivación y la participación continua de deportistas mujeres o abandono del deporte. Como extensión de investigaciones anteriores, este estudio diferenció entre el tipo de entrenador con el que trabajan principalmente los atletas y emplearon un diseño longitudinal.

Los hallazgos están en línea con investigaciones anteriores y la teoría de la autodeterminación que sugieren que la satisfacción de las necesidades básicas de los atletas y las formas de motivación autodeterminadas son clave; los predictores de

persistencia en el deporte. Los resultados también respaldan la suposición de la teoría en cuestión, influye en la deserción escolar universitaria en el deporte, y ocurrirá cuando los atletas sientan que no tienen razones intrínsecas ni extrínsecas para tener una participación continua.

En el Reino Unido fueron Edmunds & Ntoumanis (2006) quienes analizaron una prueba de la teoría de la autodeterminación en el ámbito del ejercicio. Dicho estudio examinó la relación entre el apoyo a la autonomía, la satisfacción de las necesidades psicológicas, las regulaciones motivacionales y la conducta de ejercicio. Más de 5 mil participantes fueron reclutados en entornos de fitness, comunitarios y minoristas. La participación en actividad física implica una interacción compleja entre influencias biológicas, ambientales, sociales y psicológicas. Un enfoque teórico de la motivación humana que está recibiendo cada vez más atención en el ámbito del ejercicio es la teoría de la autodeterminación. Esta considera 3 necesidades psicológicas básicas (es decir, competencia, autonomía y relación) relacionadas con regulaciones motivacionales más autodeterminadas.

Las regulaciones identificadas e introyectadas surgieron como predictores positivos de conductas de ejercicio extenuantes y totales. La satisfacción de las necesidades de competencia también se predice directamente e indirectamente a través de regulación ejercicio extenuante. Para participantes que participan en fitness organizado. En las clases, las percepciones de apoyo a la autonomía brindadas por los líderes de las clases de ejercicio predijeron la satisfacción de las necesidades psicológicas. Además, la competencia necesita satisfacción. Mediado parcialmente la relación entre el apoyo a la autonomía y la motivación intrínseca. Estos hallazgos se encontraron en consonancia con la teoría de la autodeterminación en el dominio del ejercicio.

Justificación

La práctica del running ha experimentado un aumento considerable en popularidad debido a sus numerosos beneficios para la salud física y mental. Sin embargo, se ha observado que los efectos de esta actividad pueden variar entre las personas, y es importante comprender qué factores influyen en el bienestar de los corredores habituales. En la Comarca Viedma/Patagones, hay una comunidad activa de corredores, pero se desconoce cómo los motivos de práctica del running se relacionan con su bienestar en esta región específica.

Por lo tanto, esta investigación se enfoca en estudiar la relación entre los motivos de práctica del running y sus efectos en el bienestar de los corredores habituales en la Comarca Viedma/Patagones. El objetivo es investigar la relación entre los motivos de práctica del running y sus efectos en el bienestar de los corredores habituales en la Comarca Viedma/Patagones, con el fin de proporcionar información para el diseño de intervenciones que promuevan una práctica más saludable y consciente.

Al abordar esta problemática, se utilizará un enfoque de investigación que involucra la recopilación de datos a través de un cuestionario adaptado a la población de corredores habituales en la Comarca. Los datos recopilados serán analizados utilizando técnicas estadísticas para identificar patrones y relaciones significativas entre los motivos de práctica del running y los diferentes aspectos del bienestar.

Los resultados de esta investigación serán importantes y relevantes en varios aspectos. En primer lugar, proporcionarán información específica sobre los motivos de práctica del running en la Comarca Viedma/Patagones, lo cual es relevante para comprender las particularidades de esta población en relación con su bienestar. Además, estos resultados podrán ser utilizados para diseñar intervenciones y programas de entrenamiento más efectivos y adaptados a las necesidades de los corredores habituales en esta región.

En esta investigación es importante porque contribuirá al conocimiento científico sobre la relación entre los motivos de práctica del running y el bienestar en corredores habituales.

Objetivos

Objetivo General

Investigar la relación entre los motivos de práctica del running y sus efectos en el bienestar de los corredores habituales en la Comarca Viedma/Patagones, con el fin de proporcionar información para el diseño de intervenciones que promuevan una práctica más saludable y consciente.

Objetivos específicos

- Identificar los motivos que impulsan a los corredores habituales a participar en la práctica del running en la Comarca Viedma/Patagones.
- Evaluar los efectos del running en diferentes aspectos del bienestar, incluyendo la salud física, la autodeterminación y el bienestar psicológico.
- Explorar la relación entre los motivos de práctica del running y la sensación de autodeterminación en los corredores habituales.
- Analizar si existen diferencias en los motivos de práctica y los efectos en el bienestar según variables como la edad, el género y el nivel de experiencia en el running.
- Proporcionar información relevante para el diseño de intervenciones que promuevan una práctica más saludable y consciente del running en la Comarca Viedma/Patagones.

Marco Teórico

El marco teórico de esta investigación se basa en diferentes referentes teóricos que proporcionarán un contexto conceptual sólido para orientar el proceso de investigación sobre la relación entre los motivos de práctica del running y el bienestar de los corredores habituales en la Comarca Viedma/Patagones.

Que es el running?

El running, también conocido como correr, es una actividad física que ha experimentado un auge notable en los últimos años, convirtiéndose en un fenómeno social ampliamente difundido. A pesar de que la palabra "running" proviene del inglés, se ha integrado de manera natural en el español para describir esta práctica. No obstante, en nuestro idioma también disponemos de varios términos equivalentes, como "correr," "pedestrismo," "trote" o "atletismo," que hacen referencia a esta misma actividad.

En los últimos años se ha destacado un importante crecimiento de la popularidad del running se sustenta en diversos factores. Entre ellos, se destaca la accesibilidad que ofrece esta actividad a personas de todas las edades y niveles de condición física. Contrariamente a otros deportes que pueden requerir inversiones considerables en equipamiento o infraestructura específica, el running se reduce a lo esencial: unas zapatillas adecuadas y la voluntad de salir a correr. Esta simplicidad ha democratizado su práctica, permitiendo que un amplio espectro de la población se sume a esta tendencia.

Asimismo, los autores Llopis Goig & Llopis Goig (2006) manifiestan que el auge del running también se relaciona con la creciente conciencia sobre la importancia de la salud y el bienestar en la sociedad contemporánea. En un contexto caracterizado por altos niveles de estrés, sedentarismo y las presiones de la vida moderna, el running emerge como una solución efectiva para mantenerse activo y saludable. Además, la disponibilidad de sistemas de entrenamiento, aplicaciones electrónicas para el seguimiento de kilómetros y rutas, consejos nutricionales y la creación de comunidades de corredores en línea y fuera de línea han contribuido a que el running se convierta en un estilo de vida.

Según Duarte (2016), una de las particularidades que implica este deporte es la capacidad y flexibilidad para incluir a personas de diversas edades. El running es una actividad que puede ser practicada por individuos de todas las edades y niveles de condición física, es aconsejable que aquellos que deseen iniciarse en ella busquen orientación médica previa. Exámenes como el electrocardiograma y análisis de sangre pueden proporcionar información crucial para determinar si una persona está en condiciones de someter su cuerpo al esfuerzo que implica esta actividad. Pasar por alto estos aspectos fundamentales puede acarrear riesgos para la salud, e incluso poner en peligro la vida.

Además, el running ha generado una rica diversidad de experiencias entre sus practicantes. Algunos, al principio, pueden comenzar sin la idea de competir, buscando principalmente una forma de actividad física que les permita mantenerse activos y saludables. Con el tiempo, muchos de estos corredores se vuelven persistentes y buscan mejorar su rendimiento, estableciendo metas personales y participando en carreras. Para otros, el running se convierte en una oportunidad de socializar y formar parte de grupos de corredores que comparten su pasión por esta actividad. Estas comunidades brindan un sentido de pertenencia y camaradería que enriquece aún más la experiencia del running.

En el contexto del running, existen diversas disciplinas y enfoques que los corredores pueden adoptar según sus intereses y objetivos personales. Entre esto encontramos los siguientes:

- **Running Recreativo:** Esta es la forma más básica de running, donde las personas corren por placer, salud y bienestar sin preocuparse por la competición. Se centra en la actividad física y la satisfacción personal.
- **Running de Resistencia:** Los corredores de resistencia se enfocan en carreras de larga distancia, como maratones y ultramaratones. Su entrenamiento se centra en desarrollar la resistencia cardiovascular y la capacidad para mantener un ritmo constante durante largas distancias.

- **Running de Velocidad:** Los corredores de velocidad se especializan en carreras más cortas, como los 100 metros o los 400 metros. Su entrenamiento se enfoca en la explosividad y la velocidad máxima.
- **Trail Running:** Este enfoque implica correr en terrenos naturales, como montañas, senderos y bosques. Los corredores de trail running deben adaptarse a terrenos variables y desafiantes.
- **Carreras de Ruta:** Los corredores de ruta se centran en carreras en carreteras y calles urbanas. Estas carreras suelen incluir distancias como 5 km, 10 km, medios maratones y maratones.
- **Carreras de Montaña:** Similar al trail running, pero con un enfoque en terrenos montañosos y elevaciones significativas. Los corredores de montaña deben enfrentar ascensos y descensos empinados.
- **Running Social y Grupal:** Algunos corredores se unen a grupos locales o clubes para correr de manera social y disfrutar de la compañía.
- **Running Competitivo:** Para aquellos que desean competir en carreras formales, como carreras de ruta, maratones o carreras de pista, el running competitivo implica entrenamientos específicos y un enfoque en el rendimiento.
- **Running Inclusivo:** Esta disciplina se centra en hacer que el running sea accesible para todas las edades y habilidades, incluyendo personas con discapacidades.

Estas son algunas de las disciplinas y enfoques más comunes en el mundo del running. Cada una de ellas ofrece una experiencia única y puede adaptarse a los objetivos individuales de los corredores.

Para abordar los motivos de práctica del running y el bienestar de los corredores habituales en la Comarca Viedma/Patagones, en primer lugar, se explorarán las teorías de la motivación, como la Teoría de la Autodeterminación, que se centra en los factores que impulsan el comportamiento humano y cómo estos influyen en el bienestar. Esta teoría postula que los individuos tienen necesidades psicológicas básicas, como la autonomía, la competencia y la relación social, que influyen en su motivación intrínseca y extrínseca para participar en una actividad determinada, como el running.

Se identificarán categorías conceptuales como la motivación intrínseca y extrínseca, los beneficios para la salud física y mental, la autodeterminación y la satisfacción con la práctica del running.

Asimismo, se tomará en cuenta la perspectiva sociocultural del running, considerando cómo los factores sociales y culturales influyen en los motivos de práctica y en la percepción del bienestar de los corredores habituales. Se explorarán elementos como las normas sociales, la influencia de los pares, los aspectos identitarios y las representaciones simbólicas asociadas al running.

Estos referentes teóricos proporcionarán una base sólida para comprender la relación entre los motivos de práctica del running y el bienestar de los corredores habituales en la Comarca Viedma/Patagones. A partir de este marco teórico, se desarrollarán las categorías conceptuales que guiarán el análisis.

La psicología del deporte, busca comprender los motivos que impulsan a las personas a participar en actividades físicas y deportivas. En este contexto, el running, una práctica que ha ganado popularidad a nivel mundial, se presenta como un tema de particular interés. En este estudio, exploraremos la relación entre la práctica del running y la Teoría de la Autodeterminación, una perspectiva que postula que todos los individuos albergan necesidades psicológicas innatas de autonomía, competencia y relación social.

A medida que profundizamos en esta investigación, examinaremos cómo la Teoría de la Autodeterminación se aplica al running y cómo influye en la motivación intrínseca y extrínseca de los corredores habituales. Además, exploraremos el concepto de "flujo" en la experiencia de los corredores y su impacto en la persistencia en la práctica del running. También consideraremos el importante papel del running en la salud física y mental, incluyendo su capacidad para liberar endorfinas y actuar como una válvula de escape para el estrés. Desde una perspectiva más amplia, analizaremos cómo el running se conecta con la jerarquía de necesidades de Maslow y cómo la influencia sociocultural y las normas sociales afectan la motivación de los corredores.

Este estudio busca proporcionar una comprensión enriquecedora de los motivos que impulsan a las personas a abrazar el running como una parte significativa de sus vidas. Al examinar la Teoría de la Autodeterminación, el estado de flujo, el impacto en la salud y la perspectiva sociocultural, esperamos arrojar luz sobre cómo esta actividad contribuye al bienestar físico y mental de los corredores habituales.

La Teoría de la Autodeterminación

Es importante remarcar que la motivación, de acuerdo a Stover (2017) refiere tanto a la energía como a la dirección de los comportamientos humanos, que están implicadas en acciones de tipo cognitiva y social.

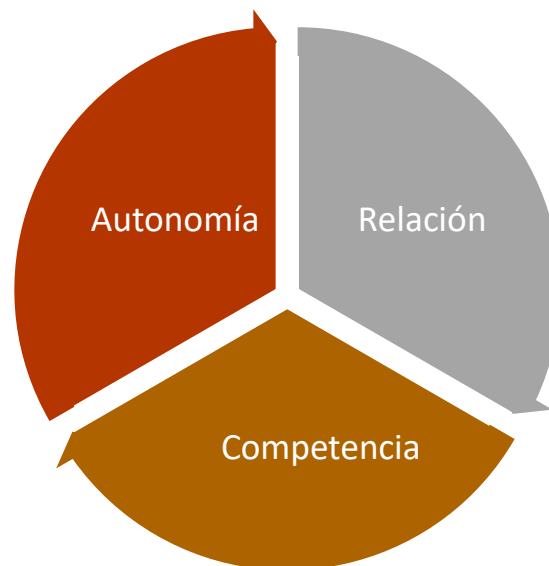
De acuerdo a Deci & Ryan (1985), la teoría de la autodeterminación es un marco conceptual que se aborda desde la psicología motivacional. En este sentido, la Teoría de la Autodeterminación proporciona un marco sólido para comprender la motivación detrás de la práctica del running. Al explorar las necesidades de autonomía, competencia y relación social en el contexto del running podemos apreciar cómo estas necesidades fundamentales influyen en la motivación intrínseca de los corredores habituales y, en última instancia, en su compromiso continuo con esta actividad.

Dentro del contexto del running, la Teoría de la Autodeterminación cobra una relevancia especial al destacar que todos los individuos poseen necesidades psicológicas innatas de autonomía, competencia y relación social.

La teoría de la autodeterminación es una teoría desarrollada que explica las motivaciones en muchas disciplinas, como la educación, la psicoterapia, la salud y bienestar, así como deporte y ejercicio. Desde una perspectiva más amplia, la autodeterminación se utiliza como un marco para comprender y estudiar la motivación humana. En pocas palabras, el enfoque de la autodeterminación es “un enfoque para motivación humana que resalta los recursos motivacionales internos de las personas para explicar la salud, desarrollo de la personalidad y autorregulación autónoma” (McDaniel, 2012).

Según la teoría de la autodeterminación, las tres necesidades psicológicas que poseen todas las personas son relación, competencia y autonomía. Cuando nos ubicamos en un entorno donde se satisfacen estas necesidades, nuestra motivación intrínseca para operar dentro de ese entorno será mayor. Comprender estas necesidades es el primer paso para hacer de la Teoría de la Autodeterminación un marco útil para nuestro propio coaching.

Figura 1. Elementos claves de la teoría de la autodeterminación



Relación: la relación significa sentirse cuidado y conectado con los demás, es decir, se basa en un sentido de pertenencia, un sentimiento de que eres importante para las otras personas que están ahí. Esto se ve reforzado, no sólo porque la gente ofrece un

trato cálido e inclusivo, sino porque se forma una identidad grupal y de pertenencia mutua entre los integrantes del grupo.

Competencia: en el campo de la psicología, existe un amplio consenso en que la competencia es fundamental para la motivación y sensación de bienestar. Para sentirse eficaz en su entorno, es muy importante tener cierto sentido de dominio de las cosas que le importan (Ryan & Deci, 2000).

Autonomía: Según Ryan & Deci (2000), la autonomía es la más esencial de nuestras necesidades psicológicas: “Se refiere a un comportamiento autoaprobado, con el que estás de acuerdo y que consideras congruente contigo mismo. Autonomía significa que te sientes con iniciativa propia. Y cuando eres totalmente autónomo, respaldas incondicionalmente lo que estás haciendo”.

Naturalmente, este entusiasmo ayuda a los participantes a involucrarse más en su actividad y, a su vez, a experimentar mejores resultados. El desempeño tiende a ser mejor cuando se actúa por motivos autónomos.

No obstante, cabe señalar que las motivaciones intrínsecas y extrínsecas juegan un papel fundamental en la práctica físico/deportiva y especialmente en la autodeterminación; la primera se refiere al compromiso ante una actividad que sólo por placer y diversión provoca hacerla; cuando un individuo está motivado intrínsecamente, se comporta voluntariamente en ausencia de recompensas materiales, obligaciones o presiones externas (Coon, 2015).

En la motivación extrínseca, la persona basa su energía para realizar la actividad en medios externos, su principal motivación no se encuentra dentro de sí, sino que proviene del exterior. La desmotivación no es menos importante para conocer e interpretar los motivos de práctica o no práctica, corresponde a la falta absoluta de motivación tanto intrínseca como extrínseca (Coon, 2015).

Uno de los puntos relevantes de la teoría de la autodeterminación es el cual asume como hipótesis específicamente que los humanos han evolucionado para ser inherentemente curiosos, físicamente activos y profundamente sociales y debido a esto el desarrollo humano individual se caracteriza por la participación proactiva, la asimilación de la información, las reglamentaciones del comportamiento, y la búsqueda de la integración dentro de los grupos sociales (Ryan & Deci, 2000).

Aplicada al running, esta teoría se manifiesta en la sensación de elegir correr libremente, sentirse competente en la actividad y establecer conexiones significativas con otros corredores. La satisfacción de estas necesidades fundamentales se traduce en una motivación intrínseca, un motor poderoso que impulsa a los corredores habituales a mantener una práctica continua y significativa.

Imaginemos a un corredor que elige participar en una carrera no por presiones externas o incentivos tangibles, sino porque siente un deseo personal y una profunda conexión con la actividad en sí misma. Este acto de elección consciente ejemplifica la necesidad de autonomía, uno de los pilares de la autodeterminación. Cuando los corredores sienten que tienen el control sobre su decisión de correr, su motivación intrínseca se nutre y se fortalece.

La competencia, otro elemento dentro de esta teoría, se manifiesta en la constante búsqueda de los corredores habituales por progresar, superar obstáculos y mejorar sus propias marcas y desempeño en las carreras. Esta competencia no se limita únicamente a eventos competitivos con otros corredores, sino que se vive a nivel personal en la superación de desafíos individuales. La sensación de competencia y el deseo de sentirse competentes en su práctica se convierten en una fuente inagotable de motivación intrínseca.

La relación social, el tercer pilar de la autodeterminación, también encuentra su lugar en el mundo del running. La comunidad de corredores es una red apasionada y solidaria de individuos que comparten una pasión común. Para los corredores habituales, esta comunidad brinda un sentido de pertenencia y conexión social que enriquece profundamente su experiencia. Las carreras no solo son una oportunidad para competir, sino también para conectarse con otros corredores, intercambiar experiencias y nutrir relaciones sociales significativas. Esta conexión, fortalecida por la pasión compartida, refuerza aún más la motivación intrínseca de los corredores.

Motivaciones intrínsecas

Según Peña Neri (2016), la motivación intrínseca refieren a aquellos motivos elegidos por los individuos para participar en la actividad físico-deportiva por el propio carácter de ésta. Entre otras razones, se encuentran el simple hecho del disfrute o satisfacción que les aporta la práctica realizada.

La motivación intrínseca es la voluntaria. Eventualmente es provocada por los siguientes factores: interés, placer, orgullo, recompensa interna, realización personal, habilidades, competencias, creencias y necesidades internas. Es una motivación con elementos de autonomía, metas personales y entusiasmo.

En palabras de Zarauz & Ruiz-Juan “en el deporte, conducta humana por excelencia, se encuentra la motivación de manera determinante. Por ello, los psicólogos del deporte entran a estudiar y definir la motivación desde esta perspectiva, dada la gran importancia que tiene en el mantenimiento del compromiso o la adherencia a la práctica deportiva” (2012, p. 2).

Asimismo, se asume que los modelos predictivos la motivación orientada a la salud (motivación intrínseca) es más propia de los corredores con sobrepeso, que aun entrenando más días y minutos, lo hacen a un ritmo mucho menor que ellas. Igualmente, también puede afirmarse que la motivación superación de metas personales-competición es más propia de corredores noveles que, teniendo una tipología más atlética, tienen mayor su competitividad (Zarauz, Ruiz, & Arbinaga, 2015).

Motivaciones extrínsecas

Respecto de la motivación extrínseca Peña (2016) establece que es la realización de una actividad o tarea con el fin de obtener una recompensa externa o evitar un castigo, en lugar de por el placer y la satisfacción intrínseca que se obtiene al realizarla. Esta recompensa externa puede ser material (como dinero o regalos) o social (como el reconocimiento o la aprobación de los demás).

La motivación extrínseca puede ser útil en ciertas situaciones, pero generalmente se considera menos efectiva a largo plazo que la motivación intrínseca, que proviene del interés y la satisfacción personal en la actividad en sí misma (Peña Neri, 2016).

Clasificación de motivos para practicar running en la Argentina contemporánea:

- **Motivaciones Personales y Autodescubrimiento:** En este grupo se incluyen las razones personales y la búsqueda de respuestas a necesidades individuales. Los corredores buscan el running como una forma de autorreflexión y autodescubrimiento.
- **Running como Terapia Personal:** Aquí se destaca el running como una terapia personal para enfrentar desafíos y males contemporáneos. Los corredores recurren a esta actividad para encontrar respuestas a sus problemas y buscar la felicidad.
- **Transformación y Autogobierno:** Se resalta el running como una tecnología de autogobierno que permite a los individuos transformarse y autorregular sus emociones. Los corredores son vistos como capaces de gestionar situaciones de conflicto y autorregularse.
- **Salud y Bienestar:** La búsqueda de bienestar, salud y felicidad es una motivación común para involucrarse en el running. Se considera una parte fundamental de los regímenes éticos centrados en la salud y el bienestar.
- **Discursos de Expertos:** Los discursos de expertos, como médicos, psicólogos, periodistas y atletas, contribuyen a la proliferación de mensajes que destacan los efectos beneficiosos del running en la salud y el bienestar.

- **Experiencias Personales:** Las narrativas de corredores que describen cómo el running ha transformado sus vidas y les ha proporcionado una sensación de plenitud, alegría y bienestar.

Estas categorías representan diferentes aspectos de los discursos del running y cómo se relacionan con las motivaciones personales y los valores subyacentes. Cada una de estas categorías refleja la variedad de razones por las cuales las personas se involucran en esta actividad y cómo impacta en sus vidas.

El Estado de "Flujo"

El “flujo” o flow es entendido como un estado psicológico adecuado que puede experimentarse cuando la personas se encuentra inmersa o involucrada en una determinada actividad, concentrada y abstraída del contexto, generando esto como resultado una sensación de gratificación (Segura, 2021).

Este estado se alcanza cuando un individuo se encuentra completamente inmerso en una actividad desafiante que se alinea con sus habilidades. Imagina a un corredor en pleno flujo, donde la sensación de tiempo desaparece, y la mente se concentra de manera exclusiva en la carrera. Este estado de flujo ofrece una satisfacción profunda y una sensación de plenitud que actúa como un poderoso motor de motivación. Los corredores se sienten completamente absorbidos por la experiencia de correr. Sus habilidades y capacidades están en perfecta sintonía con las demandas de la carrera. Cada zancada, cada respiración se sincroniza de manera fluida y natural. La mente se libera de distracciones y preocupaciones externas, y se centra únicamente en la tarea.

Este estado de flujo es altamente motivador y se busca de manera activa por los corredores habituales. Cuando los corredores logran entrar en este estado, experimentan una sensación única de logro y satisfacción. Esta sensación es adictiva en el mejor sentido de la palabra, ya que refuerza la motivación intrínseca para seguir corriendo.

Para alcanzar este estado, los corredores a menudo buscan un equilibrio delicado entre desafío y habilidad. Si la actividad es demasiado fácil en relación con sus habilidades, pueden aburrirse. Por otro lado, si es demasiado desafiante, pueden sentirse

abrumados. El estado de flujo se encuentra en el punto óptimo donde el desafío se equilibra con la habilidad del corredor.

El estado de "flujo" es un componente esencial en la experiencia de los corredores habituales. Proporciona una motivación intrínseca excepcional al sumergir a los corredores en una experiencia de carrera profundamente satisfactoria y significativa. Este estado es un tesoro en el mundo del running y un factor importante en la persistencia y el compromiso continuos de los corredores en esta apasionante actividad.

El Impacto en la Salud Mental y Física

El running, además de ser una actividad física, conlleva una serie de beneficios tanto para la salud cardiovascular como para la prevención de enfermedades crónicas, como la diabetes. A continuación, exploraremos cómo el running influye en la salud desde estas perspectivas, además de su impacto en la salud mental.

- **Beneficios Cardiovasculares:** Correr regularmente es una forma efectiva de mejorar la salud cardiovascular.
- **Fortalecimiento del Corazón:** El corazón es un músculo, y el running lo somete a un entrenamiento constante. Esto fortalece el músculo cardíaco, lo que, a su vez, mejora la circulación sanguínea y reduce el riesgo de enfermedades cardíacas.
- **Mejora de la Resistencia Cardiovascular:** Correr aumenta la capacidad pulmonar y la eficiencia del sistema circulatorio, lo que significa que el cuerpo puede transportar oxígeno de manera más efectiva durante el ejercicio. Esto mejora la resistencia cardiovascular y la capacidad de mantener un ritmo constante durante más tiempo.
- **Reducción de la Presión Arterial:** El running puede ayudar a reducir la presión arterial, lo que disminuye el riesgo de hipertensión y otras enfermedades relacionadas con la presión arterial alta.

- **Prevención de Enfermedades Crónicas:** El running también desempeña un papel importante en la prevención de enfermedades crónicas, como la diabetes.
- **Control de la Diabetes:** El ejercicio regular, como correr, puede ayudar a controlar y prevenir la diabetes tipo 2. Esto se debe a que el ejercicio aumenta la sensibilidad a la insulina, lo que facilita que las células utilicen la glucosa en el torrente sanguíneo, manteniendo los niveles de azúcar en sangre bajo control.
- **Prevención de la Obesidad:** La obesidad es un factor de riesgo importante para muchas enfermedades crónicas. Correr regularmente puede ayudar a mantener un peso saludable y prevenir el aumento de peso no deseado.
- **Salud Mental:** Además de los beneficios físicos, el running también tiene un impacto positivo en la salud mental.
- **Reducción del Estrés:** El running es una forma efectiva de liberar el estrés acumulado. Cada zancada actúa como una liberación de tensiones y preocupaciones, lo que puede llevar a una sensación general de relajación y bienestar.
- **Mejora del Estado de Ánimo:** La liberación de endorfinas durante y después del ejercicio puede mejorar el estado de ánimo y reducir la ansiedad y la depresión. Esto puede ser especialmente valioso en un mundo lleno de exigencias y estrés constantes.
- **Autoestima y Confianza:** La superación de desafíos personales y la mejora constante en la carrera son fuentes de satisfacción y logro personal. Esto puede aumentar la autoestima y la confianza en uno mismo.

El running ofrece una serie de beneficios tanto para la salud cardiovascular como para la prevención de enfermedades crónicas, como la diabetes. Además, tiene un impacto positivo en la salud mental al reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y

aumentar la autoestima y la confianza en uno mismo. Estos aspectos hacen que el running sea una actividad integral para el bienestar general.

La Jerarquía de Necesidades de Maslow

Uno de los aportes más relevante de las últimas décadas tuvo que ver con la “Teoría de la Motivación Humana”, propone una jerarquía de necesidades y factores que motivan a las personas; esta jerarquía se modela identificando cinco categorías de necesidades y se construye considerando un orden jerárquico ascendente de acuerdo a su importancia para la supervivencia y la capacidad de motivación (Chapman, 2007).

En el contexto del running, la Jerarquía de Necesidades de Maslow propuesta por Abraham Maslow ofrece una lente interesante para analizar cómo esta actividad satisface diversas necesidades humanas. Es esencial explorar cómo los corredores habituales experimentan esta jerarquía de necesidades.

- **Necesidades Fisiológicas (Básicas)**

En las etapas más básicas de la jerarquía, el running contribuye directamente a la satisfacción de las necesidades fisiológicas de los corredores. La práctica regular del running mejora la salud física al fortalecer el sistema cardiovascular, mantener un peso saludable y mejorar la resistencia. Como resultado, los corredores experimentan una sensación de bienestar físico y una mayor vitalidad. Esta sensación de salud física satisface una necesidad fundamental de seguridad biológica.

- **Necesidades de Seguridad**

Además de las necesidades fisiológicas, el running puede proporcionar una sensación de seguridad y control sobre el propio cuerpo. Es importante comprender cómo los corredores habituales pueden sentir que están en un estado óptimo de salud y bienestar gracias a su práctica constante. Esta sensación de seguridad física contribuye a su autoconfianza y su capacidad para enfrentar los desafíos diarios, incluyendo los académicos.

- Necesidades de Estimación y Autoestima

A medida que los corredores avanzan en su práctica, la superación de desafíos personales, la mejora constante en su rendimiento y la consecución de metas en el running se traducen en una autoimagen positiva. Esta autoimagen positiva puede influir en otras áreas de sus vidas.

- Necesidades de Autorrealización

El running puede ser una vía para alcanzar la autorrealización. Los corredores habituales a menudo establecen objetivos personales, como correr una maratón o mejorar sus tiempos en carreras específicas. El running refleja el deseo de alcanzar su máximo potencial en esta práctica. Esta autorrealización puede extenderse más allá del ámbito deportivo y afectar positivamente su desarrollo personal.

- Necesidades de Trascendencia

La trascendencia se experimenta cuando los corredores se conectan con una comunidad más amplia de corredores y comparten su pasión. La participación en eventos o en carreras proporciona un sentido de pertenencia a algo más grande que uno mismo. Esta conexión social y sentido de comunidad puede influir en su motivación y bienestar general, incluyendo la capacidad para lidiar con el estrés.

Relación entre teoría de Maslow y running

Aplicar la Jerarquía de Necesidades de Maslow al contexto del running proporciona una perspectiva sobre cómo esta actividad puede satisfacer una amplia gama de necesidades humanas. Esta comprensión más profunda de las motivaciones

detrás del running y su impacto en el bienestar, permite explorar conexiones significativas entre el deporte y otros aspectos de sus vidas.

La teoría de Maslow puede ayudar a comprender la motivación en el deporte al proporcionar un marco para entender las diversas necesidades y motivaciones que impulsan a los individuos a participar en actividades deportivas. Al aplicar la jerarquía de necesidades de Maslow al contexto del deporte y especialmente en el running, se pueden identificar las siguientes formas en las que la teoría puede ser útil para comprender las motivaciones:

Necesidades fisiológicas: según Maslow, las necesidades fisiológicas, como la alimentación, el sueño y el ejercicio, son las necesidades básicas. En el running, las motivaciones pueden estar relacionadas con la búsqueda de bienestar físico, la liberación de endorfinas y la satisfacción de la necesidad de actividad física.

Seguridad: las necesidades de seguridad de Maslow se refieren a la estabilidad, la protección y la ausencia de amenazas. En el running, las motivaciones pueden incluir la sensación de logro al mejorar el rendimiento, la seguridad en la salud y el bienestar físico, así como la sensación de pertenencia a una comunidad de corredores.

Pertenencia y amor: esta categoría incluye la necesidad de relaciones interpersonales, amor y sentido de pertenencia. En el running, las motivaciones pueden estar relacionadas con la participación en grupos de corredores, el establecimiento de amistades a través de este deporte y el sentimiento de conexión con otros corredores.

Estima: Maslow señala la necesidad de sentirse valorado, tener autoestima y recibir reconocimiento de los demás. En el running, las motivaciones pueden implicar el deseo de superar retos personales, la búsqueda de reconocimiento por logros deportivos y el desarrollo de la autoconfianza a través de la superación de metas.

Autorrealización: en la cima de la jerarquía de Maslow se encuentra la autorrealización, que implica alcanzar el máximo potencial, autodescubrimiento y crecimiento personal. En el running, las motivaciones pueden estar relacionadas con desafiar los propios límites, buscar la superación personal a través de carreras de larga distancia o buscar el equilibrio entre el cuerpo y la mente a través de la práctica constante.

Bienestar en el deporte

De acuerdo a Waterman (1993), el bienestar es referido como un conjunto de sentimientos de expresividad personal, y se relaciona con las experiencias de gran implicación con las actividades que la persona realiza, tanto de sentirse vivo y realizarlo, de entender la actividad que se ejecuta como una impresión de que lo que hacemos tiene un sentido.

Otras definiciones consideran que la sensación de bienestar psicológico es una cuestión subjetiva, en el cual ante la presencia de indicadores positivos como negativos, se determina la valoración global de la vida y el desarrollo (Duarte, 2016).

Esto implica que a mayor bienestar, se asocia a un juicio positivo respecto de la vida, la cual puede sostenerse en el tiempo, mientras que un bajo nivel de bienestar está vinculado a un desajuste entre las expectativas y los logros personales (Duarte, 2016).

No obstante, Soria (2016) comenta que el campo del bienestar ha sido organizado de dos maneras, una de ellas está relacionada con la felicidad y es lo que se denomina bienestar hedónico, y la otra tiene que ver con el potencial humano, denominado bienestar eudamónico.

Respecto de la primera aborda el bienestar asociado a la felicidad subjetivo, basada en experiencias de placer; mientras que la segunda dimensión que refiere Soria (2016), está relacionada a una concepción ligada a la expresividad personal, la cual se relaciona a su vez a aquellas experiencias donde la persona se haya implicado en actividades que engendran satisfacción, y le otorgan sentido.

Esto coincide con lo señalado por García (2007), quien destaca que el bienestar se encuentra íntimamente asociado entre lo psicológico y lo social. Por lo tanto, la dimensión social tiene un fuerte impacto sobre la atribución de sentido a la experiencia vital y lo psicológico tiene que ver con la posición que asume la persona frente a la vida.

El bienestar también estaría determinado por la coherencia entre aquello que se pretende conseguir, las metas y los logros realmente alcanzados, lo cual remite a las competencias personales, la capacidad de respuesta y la adaptación de la persona (García, 2007).

Consideraciones metodológicas

En esta investigación, se empleó un enfoque mixto que combina métodos cuantitativos y cualitativos con el fin de comprender la relación entre los motivos de práctica del running y el bienestar de los corredores habituales en la Comarca Viedma/Patagones.

En primer lugar, se utilizó un cuestionario como herramienta principal de recolección de datos. Este cuestionario estuvo diseñado específicamente para recopilar información sobre los motivos de práctica del running y el bienestar de los corredores. Se aplicó a una muestra representativa de corredores habituales en la Comarca Viedma/Patagones. Los datos recopilados a través del cuestionario fueron analizados utilizando técnicas estadísticas para identificar patrones, tendencias y relaciones entre las variables estudiadas.

Además, se llevaron a cabo entrevistas semiestructuradas con un grupo seleccionado de corredores habituales. Estas entrevistas proporcionaron una perspectiva más profunda y detallada sobre las experiencias, percepciones y motivaciones de los corredores en relación con el running y su bienestar. Las entrevistas fueron, presenciales, digitales, y posteriormente organizadas para su análisis cualitativo. Este análisis se realizó identificando temas, categorías y relaciones emergentes a partir de los datos cualitativos recopilados.

La combinación de métodos cuantitativos y cualitativos permitió obtener una comprensión más completa de la relación entre los motivos de práctica del running y el bienestar de los corredores habituales en la Comarca Viedma/Patagones. El enfoque cuantitativo aportó datos numéricos que nos permitió identificar tendencias y patrones generales, mientras que el enfoque cualitativo nos brindó una comprensión en profundidad de las experiencias y percepciones de los corredores.

En cuanto a la población y muestra del estudio, se seleccionó una muestra representativa de corredores habituales en la Comarca Viedma/Patagones. Para ello se implementó un muestreo probabilístico que permitió recolectar información de manera aleatoria, buscando evitar el sesgo en la investigación.

Se consideraron criterios de inclusión como la frecuencia y regularidad en la práctica del running, así como el intervalo de edad que va desde 18 a personas mayores a 55 años. La muestra final estuvo compuesta por hombres y mujeres de diferentes edades y niveles de experiencia en el running.

Los resultados obtenidos aportaron información relevante para el diseño de intervenciones dirigidas a promover una práctica más saludable y consciente del running en esta región.

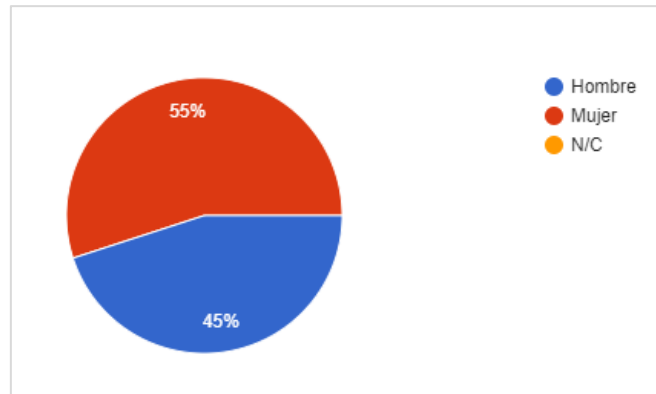
Tabla 1. Matriz de datos cualitativos

Categorías	Opiniones de los participantes
Motivos de práctica de running	
Efectos del running en diversos aspectos del bienestar	
Relación entre motivos y autodeterminación	

Resultados

En este apartado se muestran los resultados provenientes de la información recolectada a través de encuestas y entrevistas a los participantes y practicantes de running en Viedma/Patagones.

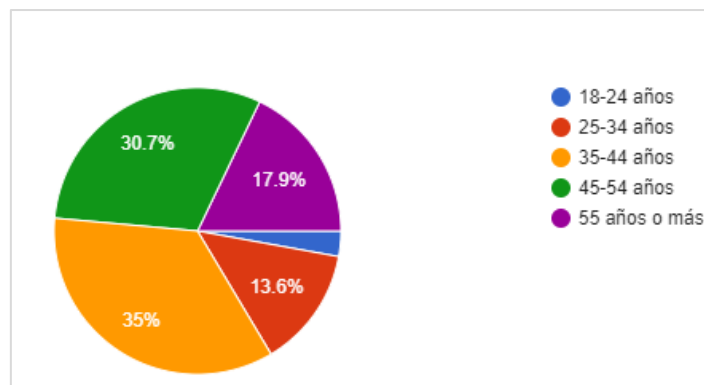
Gráfico 1. Género de los participantes



Fuente: elaboración propia.

El gráfico 1 muestran resultados respecto al género de los participantes, la mayor parte de esta se compuso de mujeres (55%), frente a 45% de hombres.

Gráfico 2. Edad de los participantes



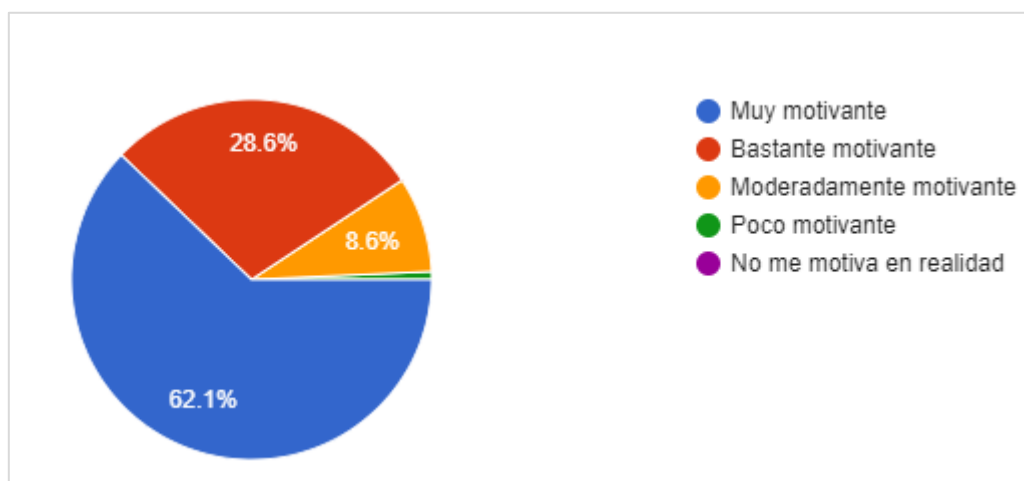
Fuente: elaboración propia.

En cuanto a la edad, quienes tuvieron de 35 a 44 años conformaron el 35% de los encuestados, seguidos de aquellos cuyas edades oscilaron entre 45-54 años (30,7%), así como también aquellos de 55 años o más (17,9%), siendo en menor proporción las personas de 25-34 años, y 2,9% de 18-24 años.

Cabe señalar que de acuerdo a los informes anuales y mundiales de esta actividad deportiva, indican que la edad media del corredor de maratón es de 40 años, 2 más que en 1986. Sigue una tendencia conjunta de los runners, que han pasado de 35,2 años a 39,3 en tres décadas. El mayor envejecimiento se da en la prueba de los 5km, prueba que en los 80 tenía una media de edad de 32 años y ahora ha caído hasta casi 40. Es la segunda distancia de las habituales con corredores más veteranos tras el maratón (Pérez, 2019).

Motivación de práctica de running

Gráfico 3. Motivación sobre bienestar físico y salud al correr



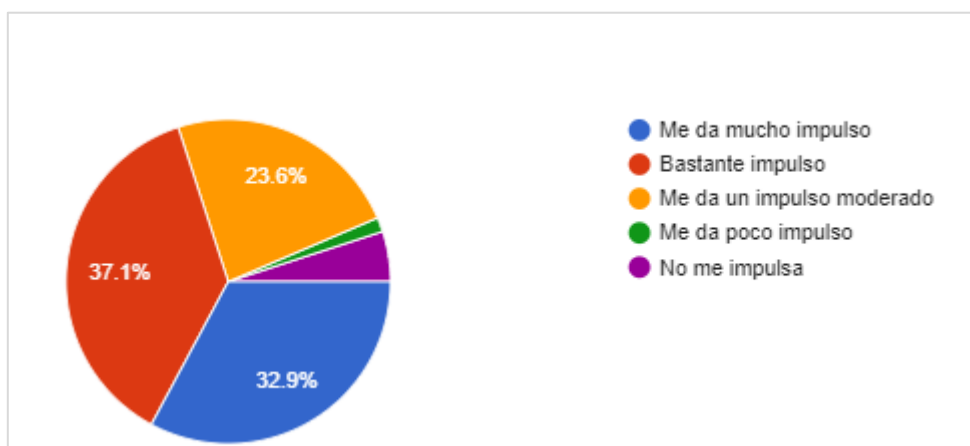
Fuente: elaboración propia.

Al indagar sobre en qué medida es una motivación la búsqueda de bienestar físico y salud al practicar esta actividad se obtuvo que 6 de cada 10 participantes plantearon que es Muy motivante, 1 de cada 3 (28,6%) Bastante motivante, y 8,6% moderadamente motivante.

Estos resultados se encuentran en línea con lo planteado por Peña Neri (2016), para quien la motivación sobre el bienestar físico y la salud corresponden a un tipo de motivación intrínseca, es decir, aquellos motivos elegidos por los individuos para participar en la actividad físico-deportiva por el propio carácter de ésta. Entre otras razones, se encuentran el simple hecho del disfrute o satisfacción que les aporta la

práctica realizada. También se podría agregar que es provocada por los siguientes factores: interés, placer, orgullo, recompensa interna, realización personal, habilidades, competencias, creencias y necesidades internas. Es una motivación con elementos de autonomía, metas personales y entusiasmo.

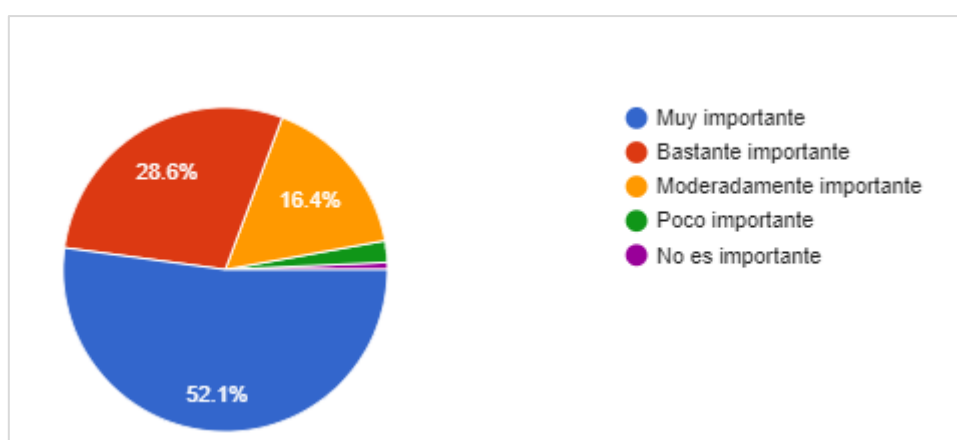
Gráfico 4. Necesidad de sociabilidad al correr en la comunidad de runners



Fuente: elaboración propia.

Al consultar hasta qué punto les impulsa la sociabilidad y el aspecto social al correr en la comunidad, se obtuvo respuestas más distribuidas en: Bastante impulso (37,1%), Me da mucho impulso (32,9%), y un impulso moderado (23,6%); en menor medida aquellos quienes sintieron un impulso bajo.

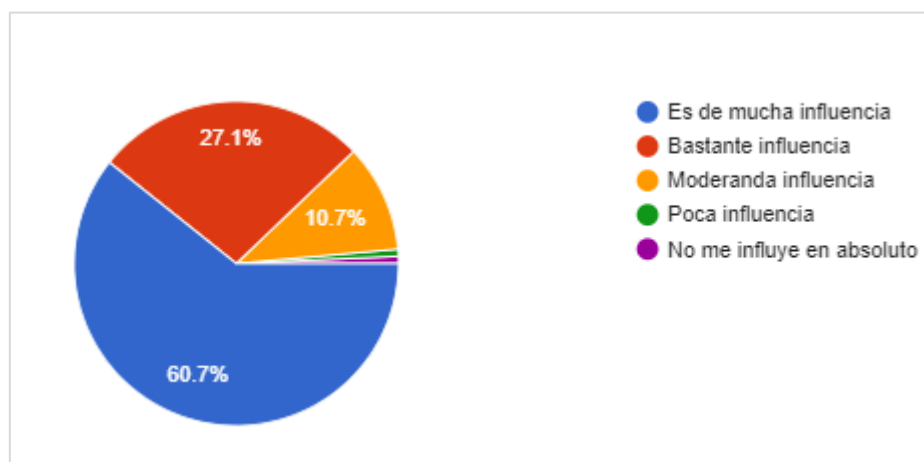
Gráfico 5. Importancia del desafío personal y la superación en el running



Fuente: elaboración propia.

De acuerdo al gráfico 5 se puede apreciar que al preguntar sobre qué tan importante es para vos el desafío personal y la superación al participar en carreras de running en los grupos de corredores, se encontró Muy importante con 52,1%, Bastante importante 28,6%, Moderadamente importante con 16,4%.

Gráfico 6. Influencia del entorno natural y el paisaje en Viedma/Patagones



Fuente: elaboración propia.

En el gráfico 6 se muestran los resultados sobre la indagación en qué medida influye el entorno natural y el paisaje en Viedma Patagones en la decisión de correr regularmente, y la cual tuvo como respuesta que resulta de mucha influencia (60,7%), 27,1% dijo que tiene Bastante influencia, 10,7% Moderada influencia.

Gráfico 7. Motivación de las competiciones en las prácticas de running



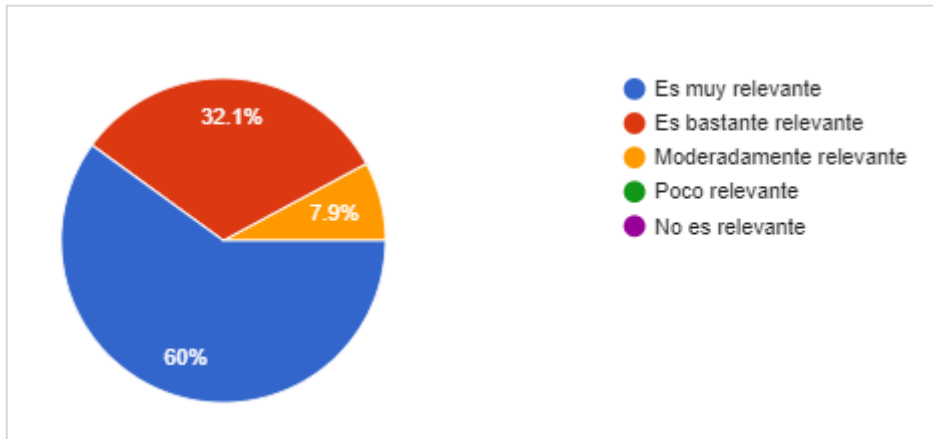
Fuente: elaboración propia.

Un concepto de interés para analizar los resultados de la tabla 7 tiene que ver con la motivación extrínseca formulada por Peña (2016), la cual establece que es la realización de una actividad o tarea con el fin de obtener una recompensa externa o evitar un castigo, en lugar de por el placer y la satisfacción intrínseca que se obtiene al realizarla. Esta recompensa externa puede ser material (como dinero o regalos) o social (como el reconocimiento o la aprobación de los demás). Sobre la consulta cuanto te motiva el aspecto competitivo y las competiciones locales para participar en la práctica del running en esta área, se obtuvo que el 36,4% encuentra moderada motivación, 23,6% mucha motivación, 22,9% bastante motivación, y 11,4% poca motivación.

La motivación extrínseca se considera menos efectiva a largo plazo que la motivación intrínseca, que proviene del interés y la satisfacción personal en la actividad en sí misma (Peña Neri, 2016).

Efectos del running

Gráfico 8. Relevancia del factor liberación del estrés y relajación al correr

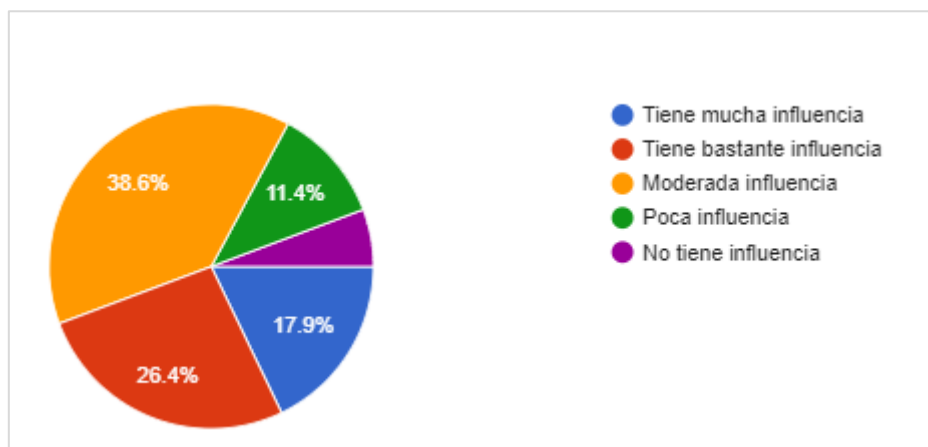


Fuente: elaboración propia.

En relación al factor liberación del estrés y relajación al correr se obtuvo que 6 de cada 10 participantes opinaron que la actividad de running es muy relevante dicha cuestión, 32% dijo que es bastante relevante, y 7,9% moderadamente relevante.

Sobre la liberación del estrés, Gurung, et a. (2023) puso en evidencia que muestra que la actividad física combinada con una intervención psicológica puede ayudar a los participantes a crear un amortiguador contra los factores de estrés del estudio universitario, mejorando la capacidad para afrontar este conjunto de emociones de una manera más óptima.

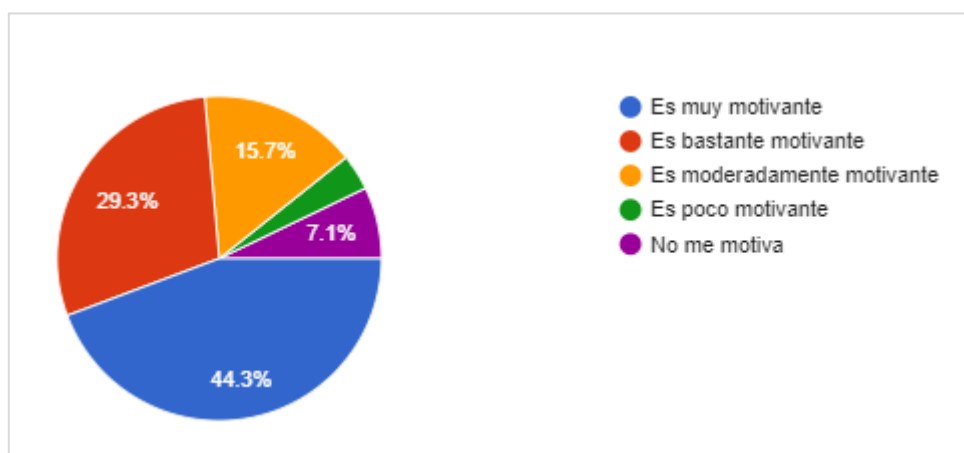
Gráfico 9. Influencia de la cultura y las tradiciones locales en la participación en eventos de running



Fuente: elaboración propia.

Sobre la influencia de la cultura y las tradiciones locales en la participación en eventos de running se halló que 38,8% dijo que tiene moderada influencia, 26,4% bastante influencia, 17,9% mucha influencia, 11,4% poca influencia.

Gráfico 10. Motivación del aspecto de pertenencia a una comunidad de corredores

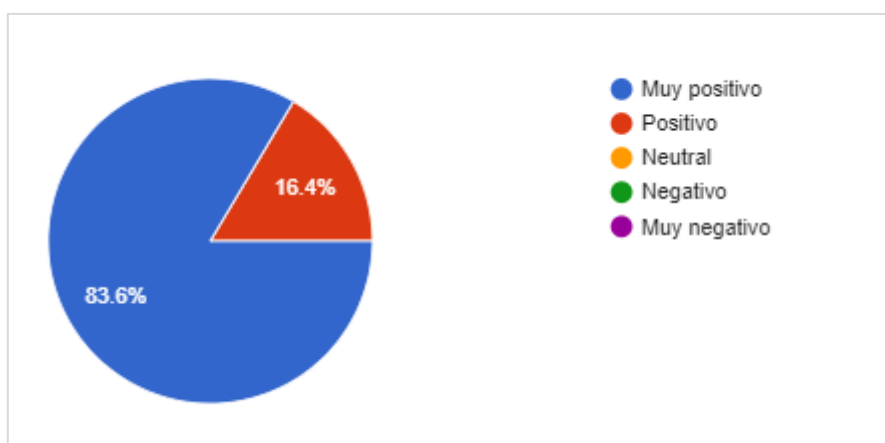


Fuente: elaboración propia.

Llopis Goig & Llopis Goig (2006), encontraron que la participación en carreras de resistencia proporciona una sensación de pertenencia a una comunidad y la posibilidad de establecer metas y seguir un plan de entrenamiento estructurado. En igual sentido, sobre la motivación del aspecto de pertenencia a una comunidad de corredores se obtuvo que los participantes consideraron que es muy motivante con 44,3%, 29,3% bastante motivante, 15,7% moderadamente motivante; 7,1% no causa motivación.

Según Uthurralt (2022), un aspecto destacable en la comunidad de corredores tiene que ver con que la máxima proporción de motivación intrínseca en los corredores se da en el rango de los 25 a los 49 años, coincidentemente con una caída en la relevancia de las razones de salud. El running no parece captar la motivación intrínseca de los grupos más jóvenes.

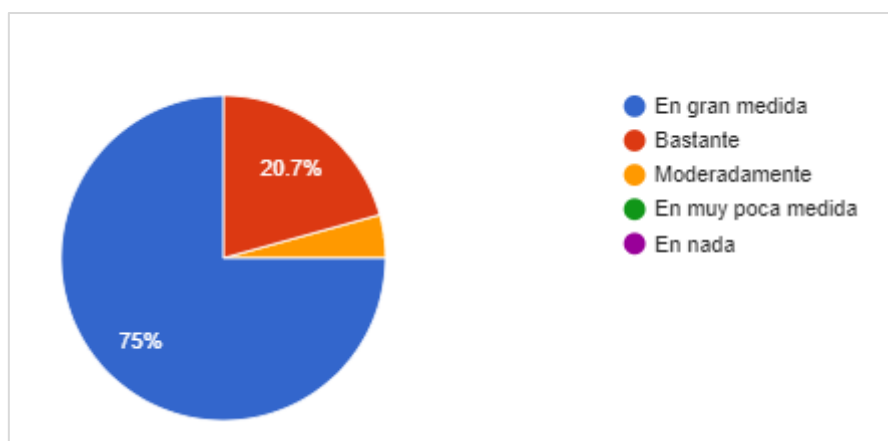
Gráfico 11. Calificación del impacto del running en la salud física en general



Fuente: elaboración propia.

Al consultar sobre qué calificación del impacto del running en la salud física en general se halló que 83,6% dijeron que muy positivo, y 16,4% positivo.

Gráfico 12. El running contribuye a la sensación de bienestar psicológico

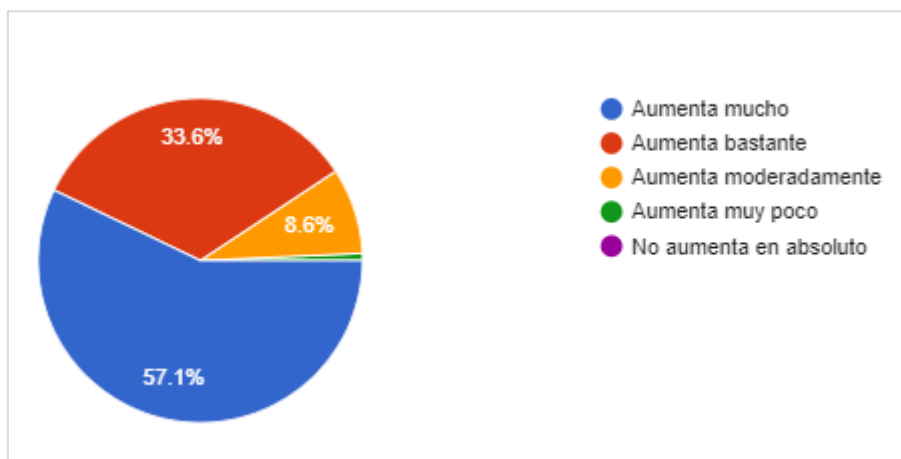


Fuente: elaboración propia.

Además, 75% opinó que el running contribuye a la sensación de bienestar psicológico, frente a 20,7% quienes consideraron que esta cuestión se presenta de modo

bastante. Sobre este punto, Nogueira López (2023), plantea que las motivaciones de tipo intrínsecas (satisfacción personal, fuerza interior, confianza) son las que hacen que los corredores populares españoles de nuestro estudio muestren un mayor interés y motivación por este deporte. Al igual que en el presente estudio, estas condiciones suministran una sensación de bienestar psicológico en los participantes.

Gráfico 13. El running aumenta el nivel de energía y vitalidad

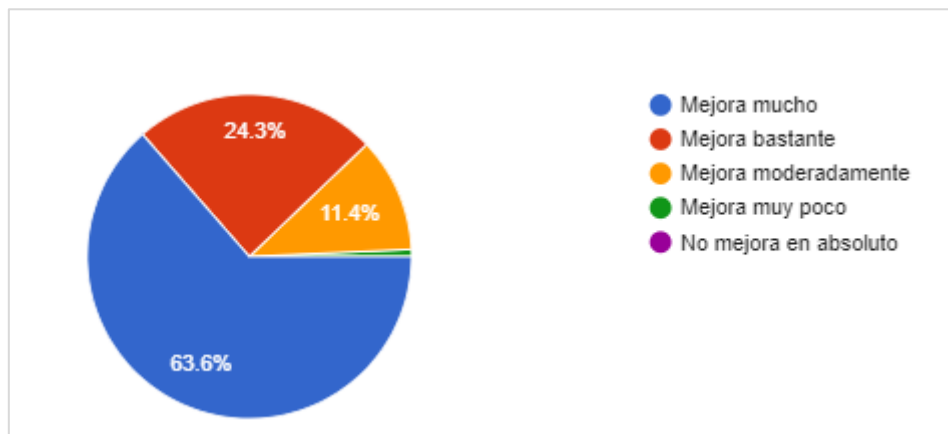


Fuente: elaboración propia.

Al preguntar si el running aumenta el nivel de energía y vitalidad se encontró que 57,1% de los participantes opinaron que “aumenta mucho”, frente a 33,6% quienes consideraron que “aumenta bastante”, frente a 8,6% para quienes “aumenta moderadamente”.

De acuerdo a Ryan y Deci (2000), el nivel de energía está ligado a la autodeterminación; este enfoque proporciona una base sólida para comprender la motivación intrínseca y cómo promoverla en diferentes contextos, como la educación, el trabajo y la psicoterapia. Se enfatiza la importancia de satisfacer las necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia y relaciones sociales para fomentar la motivación intrínseca, el desarrollo personal y el bienestar.

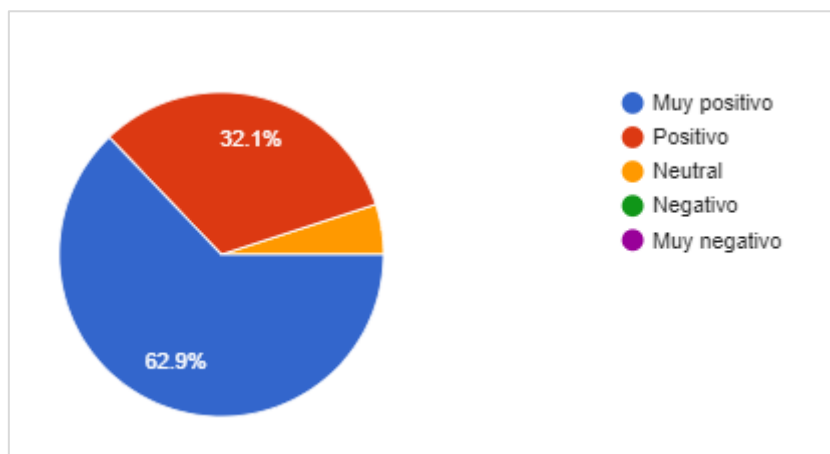
Gráfico 14. El running mejora la capacidad para afrontar el estrés y las dificultades cotidianas



Fuente: elaboración propia.

Ante la consulta si el running mejora la capacidad para afrontar el estrés y las dificultades cotidianas se encontraron respuestas nuevamente favorables ante este deporte; el 63,6% dijo que mejora mucho; 24,3% mejora bastante, y 11,4% mejora moderadamente.

Gráfico 15. Cómo es el impacto del running para alcanzar las metas personales



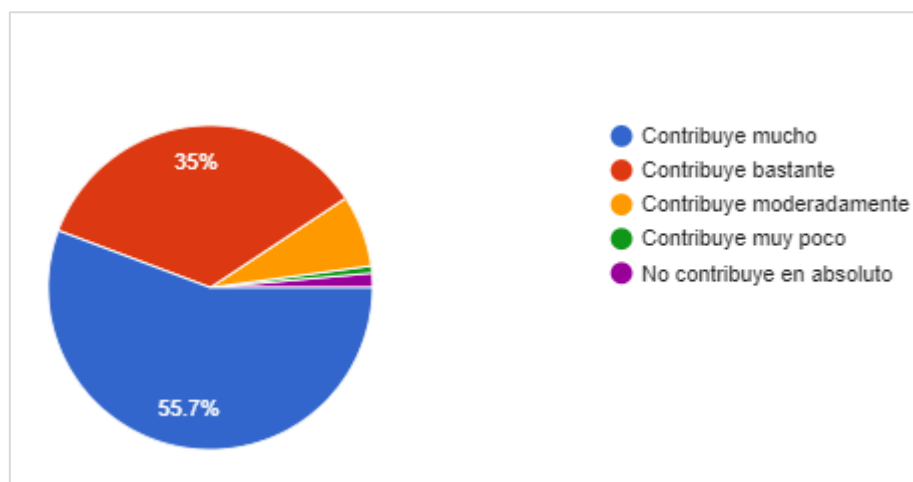
Fuente: elaboración propia.

Nuevamente, en esta ocasión según el gráfico 15 el 62,9% sostuvo que el impacto del running para alcanzar las metas personales son “muy positivos”, frente a 32,1% quienes consideraron esta cuestión como “positivo”.

No obstante, cabe señalar que las metas personales también están ligadas a las motivaciones intrínsecas y extrínsecas, es decir, aquellas que juegan un papel fundamental en la práctica físico/deportiva y especialmente en la autodeterminación; la primera se refiere al compromiso ante una actividad que sólo por placer y diversión provoca hacerla; cuando un individuo está motivado intrínsecamente, se comporta voluntariamente en ausencia de recompensas materiales, obligaciones o presiones externas (Coon, 2015).

Running y autodeterminación

Gráfico 16. El running contribuye a la sensación de autoeficacia y confianza en uno mismo

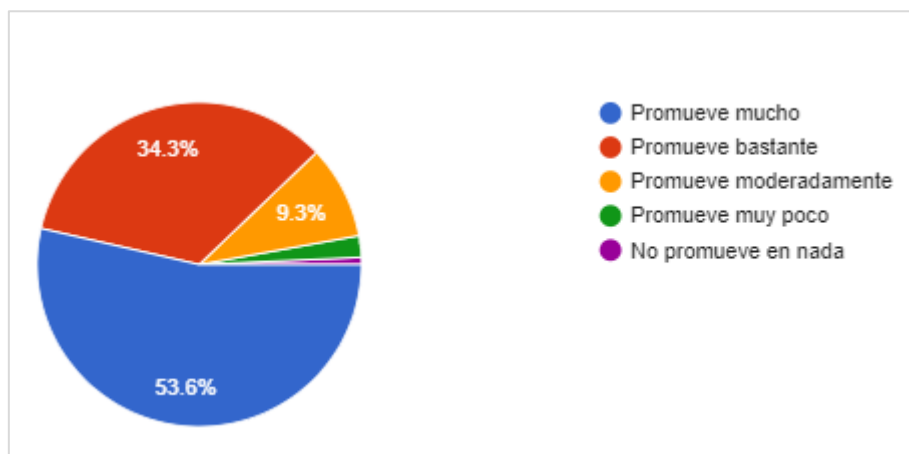


Fuente: elaboración propia.

Sobre la indagación si el running aporta a la sensación de autoeficacia y confianza en uno mismo se obtuvo que 55,7% dijeron que contribuye mucho, y 35% contribuye bastante.

El running ha generado una rica diversidad de experiencias entre sus practicantes. Algunos, al principio, pueden comenzar sin la idea de competir, buscando principalmente una forma de actividad física que les permita mantenerse activos y saludables. Con el tiempo, muchos de estos corredores se vuelven persistentes y buscan mejorar su rendimiento, estableciendo metas personales y participando en carreras.

Gráfico 17. El running promueve la sensación de libertad y autonomía en la vida diaria



Fuente: elaboración propia.

Sobre si el running promueve la sensación de libertad y autonomía en la vida diaria se encontró que 53,6% dijeron que “promueve mucho”; 34,3% “promueve bastante”, y 9,3% promueve moderadamente.

No obstante, las motivaciones pueden ser muy variadas dependiendo de los grupos quienes se encuentran en este tipo de actividad física. Rosales Obando (2016), encontró que los motivos principales para correr fueron aquellos ligados al reconocimiento, en un segundo lugar los motivos relacionados con significado de vida y autoestima, y en un tercer lugar motivos de superación de metas y competición,

Análisis de entrevistas

El análisis de las respuestas de los entrevistados revela un panorama multifacético sobre la experiencia del running en sus vidas. A través de sus palabras, emerge un hilo conductor que entrelaza motivación, superación personal y bienestar integral.

Los motivos que impulsan a estos individuos a correr se arraigan profundamente en el deseo de autoexploración y crecimiento personal. Cada zancada representa para ellos un paso hacia el descubrimiento de sus propios límites, una oportunidad de desafiarse y reinventarse constantemente. Esta búsqueda de superación no se limita a lo físico, sino que se extiende a todos los aspectos de sus vidas, convirtiéndose en un catalizador de transformación personal.

Los efectos del running, según relatan, trascienden lo meramente físico para tocar fibras más profundas de su ser. Describen una sinergia entre cuerpo y mente, donde la actividad física nutre no solo la salud corporal, sino también el bienestar emocional y mental. La sensación de logro que experimentan al cruzar una meta, sea esta literal o figurativa, infunde en ellos una confianza que permea otros ámbitos de su existencia. Además, el aspecto social del running emerge como un beneficio inesperado pero valioso, tejiendo nuevas redes de apoyo y compañerismo.

La relación entre sus motivaciones iniciales y la autodeterminación se manifiesta de formas diversas y personales. Para uno, el running se convierte en una herramienta para manejar la ansiedad, transformando la energía nerviosa en impulso positivo. Otro encuentra en la variedad y la exploración de nuevas rutas un medio para mantener viva la llama de la motivación. Y para el tercero, la práctica consistente del running ha sido un camino hacia una mayor autoconfianza y resiliencia frente a los desafíos cotidianos.

Tabla 2. Resultados de entrevistas

<i>Categorías</i>	<i>Opiniones</i>
Motivos de práctica de running	<p>Bueno, siempre fui una persona activa, pero necesitaba algo más. La idea de desafiarme a mí mismo y explorar mis límites físicos fue lo que me impulsó a empezar a correr (Entrevistado 1)</p>
	<p>Comencé a correr motivado por la idea de que todo dependía completamente de mí. Me atrajo la posibilidad de gestionar mi tiempo y me impulsé al establecerme objetivos claros y alcanzables (Entrevistado 2)</p>
	<p>Me atrajo la idea de empezar a correr como una manera de descubrir nuevos desafíos y explorar mi potencial físico. Sentí la necesidad de salir de mi zona de confort y superar mis límites personales, lo cual me impulsó a dar el primer paso en esta actividad. (Entrevista 3)</p>
Efectos del running en diversos aspectos del bienestar	<p>El running ha sido transformador. No solo me ha ayudado a mantenerme en forma físicamente, sino que también ha mejorado mi salud mental y mi bienestar en general. La sensación de superación personal es lo más gratificante. Cada carrera es un desafío y cruzar la línea de meta me llena de una sensación de logro que no se compara con nada más. (Entrevistado 1)</p>
	<p>Encuentro en el running una sensación de autosuficiencia, ya que depende de mí mismo para salir a correr, cumplir con mis entrenamientos y alcanzar mis metas. Además, me permite relacionarme con otras personas, y estos aspectos se</p>

	reflejan en todos los ámbitos de mi vida (Entrevistado 2)
	El running ha influido profundamente en mi vida de muchas maneras. No solo me ha mantenido en buena forma física, sino que también ha fortalecido mi salud mental y mi bienestar en general. Cada vez que salgo a correr, siento que estoy cuidando tanto mi cuerpo como mi mente, lo que me hace sentir más equilibrado y en armonía conmigo mismo. (Entrevistado 3)
Relación entre motivos y autodeterminación	Antes, a veces me siento un poco ansioso, pero una vez que empiezo a correr, esa ansiedad desaparece. Durante la carrera, me siento pleno y lleno de energía. Y después, me siento relajado y lleno de una sensación de logro. (Entrevistado 1)
	Una estrategia que me funciona bien es variar mis rutas de carrera y explorar nuevos lugares. Esto me ayuda a mantener la emoción y la curiosidad, además de agregar variedad a mi entrenamiento. (Entrevistado 2)
	Desde que empecé a correr, me siento más segura de mí misma y más capaz de enfrentar los desafíos de la vida cotidiana (Entrevistado 3)

Fuente: elaboración propia

La relación entre las experiencias descritas por los corredores y la pirámide de necesidades de Maslow revela una interconexión entre la práctica del running y la satisfacción de necesidades humanas fundamentales.

En la base de la pirámide, encontramos las necesidades fisiológicas, que el running aborda directamente. La actividad física regular fortalece el cuerpo, mejora la

salud cardiovascular y contribuye a un estado físico óptimo. Los entrevistados mencionan cómo el running los mantiene "en forma", satisfaciendo así esta necesidad básica de manera efectiva y gratificante.

Ascendiendo a la segunda capa, la necesidad de seguridad se manifiesta de forma sutil pero poderosa. El dominio progresivo del running proporciona a los practicantes un sentido de control sobre su cuerpo y su entorno. La "sensación de autosuficiencia" mencionada por uno de los entrevistados refleja cómo esta actividad fomenta un sentimiento de estabilidad y previsibilidad en sus vidas.

El tercer nivel, que abarca las necesidades de amor y pertenencia, se satisface a través del aspecto social del running. Los entrevistados hablan de formar nuevas amistades y de sentirse parte de una comunidad, lo que subraya cómo esta actividad crea vínculos sociales significativos y un sentido de pertenencia a un grupo con intereses compartidos.

La estima, cuarto peldaño de la pirámide, se nutre abundantemente a través del running. Los logros personales, como completar una carrera o mejorar los tiempos, alimentan la autoestima y el respeto propio. La "sensación de logro" y el aumento de la confianza en sí mismos que describen los corredores son claros indicadores de cómo el running satisface esta necesidad crucial.

En la cúspide de la pirámide, la autorrealización encuentra en el running un vehículo poderoso. La búsqueda constante de superación personal, el deseo de "explorar mis límites físicos" y la sensación de estar "cuidando tanto mi cuerpo como mi mente" reflejan cómo esta actividad se convierte en un medio para alcanzar el máximo potencial personal.

Además, el running parece actuar como un puente entre los diferentes niveles de la pirámide. Por ejemplo, la mejora en la salud física (necesidad fisiológica) conduce a una mayor confianza (estima), mientras que el sentido de logro (estima) contribuye a la sensación de crecimiento personal (autorrealización).

Conclusiones

Al inicio de esta investigación se propuso analizar la relación entre los motivos de práctica del running y sus efectos en el bienestar de los corredores habituales en la Comarca Viedma/Patagones.

Como primera medida, se logró encontrar que la mayoría de participantes fueron del sexo femenino (55%), frente al grupo de masculino (45%); además, los motivos que impulsan a los corredores habituales a participar en la práctica del running estuvo ligado a la liberación del estrés y a su vez al encontrar una sensación de relajación. Esto se debe a que el ejercicio aeróbico como correr libera endorfinas, las hormonas del bienestar que producen sensaciones de felicidad y relajación.

Por otro lado, respecto a los efectos en diferentes aspectos del bienestar, incluyendo la salud física, la autodeterminación y el bienestar psicológico, los datos hallados fueron favorables al planteo inicial, ya que generalmente los corredores encuentran una sensación de autoeficacia y confianza en uno mismo al practicar esta actividad.

Adicionalmente, en relación al primer objetivo se encontró que los corredores que practican por motivos intrínsecos, como diversión, desafío personal o relajación, podrían experimentar mayor autodeterminación que aquellos motivados por factores extrínsecos como apariencia física o presión social.

También se puede concluir que existen diferencias notables en la motivación para practicar running entre hombres y mujeres de diversas edades. En los hombres jóvenes, la principal motivación es el desafío físico, la competencia y la mejora del rendimiento atlético. Por otro lado, las mujeres jóvenes tienden a estar más motivadas por factores estéticos como mantener una figura esbelta y controlar su peso corporal. Además, tanto hombres como mujeres jóvenes ven el running como una actividad social y una forma de pertenecer a un grupo.

En relación al segundo objetivo se obtuvo que los efectos del running fueron positivos para la mayoría de los participantes. Es decir, respecto a los efectos del running, los datos recopilados mostraron una mejora y un impacto positivo significativo en la salud cardiovascular, lo cual podría traducirse en una disminución del riesgo de enfermedades cardíacas en esta población. Además se encontraron efectos favorables

sobre el estado de ánimo y la salud mental de los participantes, así como también el running fomenta la creación de redes de apoyo social, lo cual podría tener implicaciones positivas en la calidad de vida y el envejecimiento activo.

En cuanto a la relación entre los motivos de práctica del running y la sensación de autodeterminación en los corredores habituales, si bien no se encontraron datos contundentes en torno a dicha relación, la práctica sostenida y continuada de esta actividad física fomenta la capacidad disciplinar de los individuos.

Al analizar si existen diferencias en los motivos de práctica y los efectos en el bienestar según variables como la edad, el género y el nivel de experiencia en el running, se encontró que a medida que avanza la edad, los motivos para correr cambian y los hombres de mediana edad (35 a 44 años) suelen estar motivados por mantener una buena salud, prevenir enfermedades y liberar el estrés de la vida laboral y familiar. En contraste, las mujeres de la misma edad tienden a buscar el running como una forma flexible y accesible de ejercicio que se adapte a sus estilos de vida, así como un tiempo para sí mismas.

A partir de los hallazgos de esta investigación sobre las motivaciones para practicar running según género y edad, se puede proporcionar la siguiente información relevante para el diseño de intervenciones que promuevan una práctica más saludable y consciente del running en la Comarca Viedma/Patagones:

Por una parte, ofrecer enfoques diferenciados por género y edad. Aquí se requiere considerar enfoques diferenciados al promover el running, teniendo en cuenta las distintas motivaciones de hombres y mujeres, así como de los diferentes grupos etarios. Esto permitirá diseñar estrategias de comunicación y programas más efectivos y atractivos para cada segmento de la población.

Otro elemento tiene que ver con resaltar beneficios para la salud. Tanto para hombres como mujeres de mediana edad y adultos mayores, destacar los beneficios del running para mantener una buena salud, prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida puede ser una motivación poderosa. Incluir información educativa y testimonios de corredores en estas edades sería valioso.

Finalmente, promover el aspecto social como un factor de motivación para los nuevos ingresantes: especialmente para los grupos de jóvenes y adultos mayores,

resaltar el aspecto social del running, como una oportunidad para hacer amistades, pertenecer a una comunidad y socializar, puede ser un atractivo importante.

Bibliografía

- Chapman, A. (2007). Teoría de las necesidades de maslow. *Documentos en línea*, 6.
- Cook, J. (2018). The relationship between mental health and ultra-running: a case study. *University of Arkansas, Fayetteville*, 1-136.
- Coon, A. (2015). Predicting college womens rewers motivation and persistence: a self-determination theory approach . *Master of Science In Kinesiology*, 1-54.
- Deci, E., & Ryan, M. (1985). Motivación intrínseca y autodeterminación en el comportamiento humano. *Plenum Press*, 2.
- Duarte, F. (2016). Bienestar psicológico y realización de activida deportiva. *Universidad Nacional de Mar del Plata*, 2-9.
- Edmunds, J., & Ntoumanis, N. (2006). A test of Selft-determination theory in the Exercise domain. *Conventry University*, 26.
- García, J. (2007). Bienestar psicológico y práctica deportiva en universitarios. *Revista de ciencias de la actividad física*, 79-91.
- Gil, G. (2018). *El running en Argentina*. Mar del Plata: Antropología y Arqueología.
- Goig Llopis, D., & Goig LLpis, R. (2006). Razones para participar en carreras de resistencia. *Universidad de Valencia*, 45-52.
- Gurung, J., Turner, J., & Freeman, E. (2023). An evaluation fo Mindfit - a student therapeutic running group as a multi-layered intervention in the United Kingdom. *Journals of MDPI*, 456-459. doi:<https://www.mdpi.com/2039-4403/13/1/42>
- Llopis Goig, D., & Llopis Goig, R. (2006). Razones para participar en carreras de distancia. *Universidad de Valencia* , 78.
- Llopis Goig, D., & Llopis Goig, R. (2006). *Razones para participar en carreras de resistencia*. Valencia: Universidad de Valencia.
- Maslow, A. (2008). *La pirámide de Maslow en la evolución personal*. Bolivia: Universidad la Salle.
- McDaniel, T. (2012). Utilizing Self-determination theori to assist in understanding college studet's motivation. *Digital commons Georgia Southern*, 13.
- Moreno, J., & Martínez, A. (2006). Importancia de la teoría de la autodeterminación en la práctica fisico-deportiva: fundamentos e implicaciones prácticas. *Cuadernos de psicología del deporte*, 39-54.
- Nemesio Hijos, M. (2018). *La historia del runnig en Argentina*. Buenos Aires: Conicet.

- Nogueira López, A. (20219). *Análisis de la adicción al ejercicio de corredores y su relación con la motivación*. León, España: Universidad de León.
- Peña Neri, O. (2016). Motivas de práctica de actividad física. *Universidad Nacional de RN*, 4.
- Pérez, I. (2019). Los runners del mundo nunca han sido tan lentos y tan viejos. *Runner's World*, 1-3.
- Rosales Obando, D. (2016). Análisis de los motivos de participación en carreras atléticas de fondo. *Universidad Nacional - Maestría en Salud Integral*, 1-120.
- Ryan, R., & Deci, E. (2000). *Teoría de la autodeterminación y la facilitación de la motivación intrínseca*. Estados Unidos: American Psychological Association Inc.
- Segura, D. (2021). Momentos Óptimos en el deporte. *Universidad de Almería*, 40.
- Soria, Y. (2016). Bienestar psicológico y deporte. *Universidad Siglo 21*, 60.
- Stover, J. (2017). Teoría de la autodeterminación: revisión teórica. *Revista de psicología*, 105-115.
- Uthurralt, R. (2022). *¿Quiénes, dónde y por qué corremos?* CABA: Conicet.
- Waterman, A. (1993). Two conceptions of happiness. *Journal of personality and social psychology*, 678.
- Zarauz, A., Ruiz, F., & Arbinaga, F. (2015). Modelo predictor de las motivaciones para correr: análisis con corredores españoles vs mexicanos. *Universitas Psychologica - SciELO*, 3-21.
- Zarauz, S., & Ruiz-Juan, F. (2012). Análisis de la motivación en el atletismo: un estudio con veteranos. *IESO*, 45-59.

Anexo I. Encuestas

Le damos la bienvenida a este cuestionario que forma parte de un trabajo de investigación. El propósito del mismo es recolectar datos en relación a los motivos que impulsan a los corredores a participar en la práctica del running como deporte, y evaluar los diversos efectos de esta práctica sobre el bienestar, incluyendo la salud física, la autodeterminación y el bienestar psicológico.

Su participación es fundamental para proporcionar información valiosa que contribuirá a una comprensión más profunda sobre los motivos de práctica del running. Sus respuestas serán tratadas de manera confidencial y se utilizarán únicamente con fines de investigación.

Una vez más, le agradezco por su tiempo y contribución a este trabajo de investigación.

Género:

Edad:

Tiempo que viene practicando running:

Marcar la que considere que corresponda en cada una de las opciones ofrecidas a continuación:

Objetivo 1: Identificar los motivos que impulsan a los corredores habituales a participar en la práctica del running en la Comarca Viedma/Patagones.

¿En qué medida te motiva la búsqueda de bienestar físico y salud al correr?

1: No me motiva en absoluto

2: Poco motivante

3: Moderadamente motivante

4: Bastante motivante

5: Muy motivante

¿Hasta qué punto te impulsa la sociabilidad y el aspecto social al correr en esta comunidad?

1: No me impulsa en absoluto

2: Poco impulso

3: Moderado impulso

4: Bastante impulso

5: Mucho impulso

¿Qué tan importante es para vos el desafío personal y la superación al participar en carreras de running en los grupos de corredores?

1: No es importante

2: Poco importante

3: Moderadamente importante

4: Bastante importante

5: Muy importante

¿En qué medida te influye el entorno natural y el paisaje en Viedama Patagones en tu decisión de correr regularmente?

1: No me influye en absoluto

2: Poco influencia

3: Moderada influencia

4: Bastante influencia

5: Muy influencia

¿Cuánto te motiva el aspecto competitivo y las competiciones locales para participar en la práctica del running en esta área?

1: No me motiva en absoluto

2: Poco motivante

3: Moderadamente motivante

4: Bastante motivante

5: Muy motivante

¿Qué tan relevante es para vos el factor de liberación de estrés y relajación al correr en la Comarca Viedma/Patagones?

1: No es relevante

2: Poco relevante

3: Moderadamente relevante

4: Bastante relevante

5: Muy relevante

¿En qué medida te influye la cultura y las tradiciones locales en tu participación en eventos de running en esta área?

1: No me influye en absoluto

2: Poco influencia

3: Moderada influencia

4: Bastante influencia

5: Muy influencia

¿Cuánto te motiva el aspecto de pertenencia a un grupo o comunidad de corredores en la Comarca Viedma/Patagones?

1: No me motiva en absoluto

2: Poco motivante

3: Moderadamente motivante

4: Bastante motivante

5: Muy motivante

Objetivo 2: Evaluar los efectos del running en diferentes aspectos del bienestar, incluyendo la salud física, la autodeterminación y el bienestar psicológico.

¿Cómo calificarías el impacto del running en tu salud física en general?

1: Muy negativo

2: Negativo

3: Neutral

4: Positivo

5: Muy positivo

¿En qué medida crees que el running contribuye a tu sensación de bienestar psicológico?

1: En nada

2: En muy poca medida

3: Moderadamente

4: Bastante

5: En gran medida

¿Hasta qué punto sientes que el running aumenta tu nivel de energía y vitalidad en tu día a día?

1: No aumenta en absoluto

2: Aumenta muy poco

3: Aumenta moderadamente

4: Aumenta bastante

5: Aumenta mucho

¿En qué medida crees que el running mejora tu capacidad para afrontar el estrés y las dificultades cotidianas?

1: No mejora en absoluto

2: Mejora muy poco

3: Mejora moderadamente

4: Mejora bastante

5: Mejora mucho

¿Cómo calificarías el impacto del running en tu capacidad para establecer y alcanzar metas personales?

1: Muy negativo

2: Negativo

3: Neutral

4: Positivo

5: Muy positivo

¿Hasta qué punto sientes que correr te ayuda a mantener un estado de ánimo positivo y equilibrado?

1: No ayuda en absoluto

2: Ayuda muy poco

3: Ayuda moderadamente

4: Ayuda bastante

5: Ayuda mucho

¿En qué medida crees que el running contribuye a tu sensación de autoeficacia y confianza en vos mismo?

1: No contribuye en absoluto

2: Contribuye muy poco

3: Contribuye moderadamente

4: Contribuye bastante

5: Contribuye mucho

¿Cuánto crees que el running promueve tu sensación de libertad y autonomía en tu vida diaria?

1: No promueve en absoluto

2: Promueve muy poco

3: Promueve moderadamente

4: Promueve bastante

5: Promueve mucho

Anexo II. Entrevistas

Estimado/a participante:

Esta entrevista tiene como objetivo recabar información valiosa sobre tus experiencias, motivaciones y percepciones del bienestar en relación con la actividad física del running. Los datos recopilados serán utilizados en un trabajo final de investigación académica que busca comprender más a fondo los diversos aspectos relacionados con la práctica del running y su impacto en la salud y el bienestar de las personas.

Tu participación es fundamental para enriquecer nuestro estudio y obtener una visión más completa y precisa sobre este tema. Todas tus respuestas serán tratadas de manera confidencial y anónima, y solo se utilizarán con fines académicos.

1. ¿Qué te motivó inicialmente a empezar a correr como actividad deportiva? ¿Qué te impulsó?
2. ¿Cuál ha sido tu experiencia más memorable o significativa relacionada con el running?
3. ¿Cómo describirías el impacto que el running ha tenido en tu vida en general?
4. ¿Qué aspectos específicos del running encuentras más gratificantes o satisfactorios?
5. ¿Has experimentado algún desafío o dificultad significativa al practicar running?
¿Cómo lo enfrentaste?
6. ¿Cómo percibes el efecto del running en tu salud física y bienestar en general?
7. ¿Qué papel crees que juega el running en tu bienestar emocional y mental?
8. ¿Cómo te sientes antes, durante y después de una sesión de running?
9. ¿Qué estrategias utilizas para mantener la motivación y la consistencia en tu práctica de running?

10. ¿Has notado cambios en tu percepción de ti mismo/a desde que comenzaste a correr regularmente? En caso afirmativo, ¿podrías describirlos?
11. ¿Qué consejo le darías a alguien que esté considerando comenzar a correr como actividad física?
12. ¿Qué te gustaría lograr o experimentar a través de tu práctica continuada de running en el futuro?